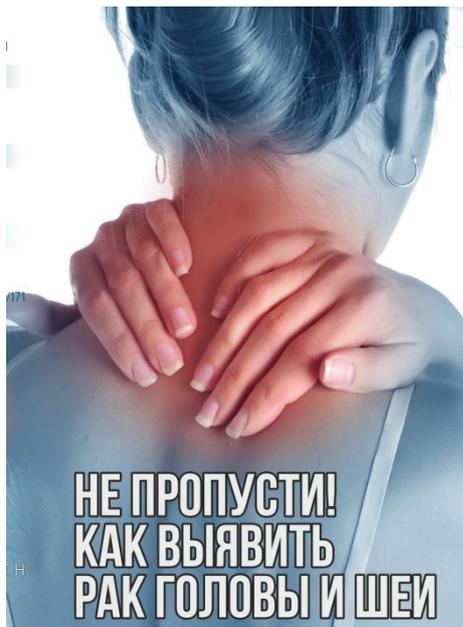


## Что ты знаешь о профилактике рака?



С 16 по 20 сентября 2024 года по всему Краснодарскому краю проводится Неделя ранней диагностики рака головы и шеи, направленная на раннее выявление онкозаболеваний и информирование граждан о необходимости своевременного обращения к врачу. В будние дни с 8:00 до 16:00 вы можете посетить мужской смотровой кабинет № 14 на 1 этаже районной поликлиники и женский смотровой кабинет в женской консультации, предварительно обратившись в регистратуру. Вам проведут онкологический профилактический осмотр: осмотр и пальпацию кожи, лимфоузлов головы и шеи, губ, языка, полости рта, глотки, щитовидной железы, а при подозрении на онкозаболевание выпишут направление к онкологу, либо к участковому терапевту.

Рак - это болезнь, которая может поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части организма и распространяться в другие органы. Это самый пугающий диагноз, но не приговор! С одной стороны, люди знают про него, но с другой — боятся и не хотят идти к врачам, теряя время и шанс на выздоровление. Если болезнь обнаруживается на первой или второй стадиях, лечение зачастую ведет к благоприятному исходу. Однако в большинстве случаев рак выявляется уже на 3 ст., а иногда и на 4 ст., когда уже приходится иметь дело с достаточно запущенными случаями и что-либо сделать возможно, но очень сложно.

Смертность в районе от онкозаболеваний с каждым годом растет, 30% умерших пациентов отказывались пройти профилактические медосмотры, что говорит о безответственности граждан района и халатном отношении к своему здоровью.

Истинные причины развития рака изучены медициной только на гипотетическом уровне. Болезнь не знает расовых, половых и возрастных различий. Ежегодно в России выявляется около полумиллиона больных. НО! примерно 3 из 4 опухолей связаны с образом жизни и внешними факторами, которые мы в состоянии контролировать, это: употребление табака, нездоровое питание, хронический стресс, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, длительное пребывание на солнце и многочисленные походы в солярии. Другими причинами являются: канцерогенные вещества при работе на производстве, хронические инфекции (вызываемые в том числе вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV)).

Цель проведения профилактических мероприятий – не запугать население, а рассказать о способах, как можно предотвратить этот процесс. Подчеркнуть важность ранней диагностики, когда положительный прогноз достигает 90%.

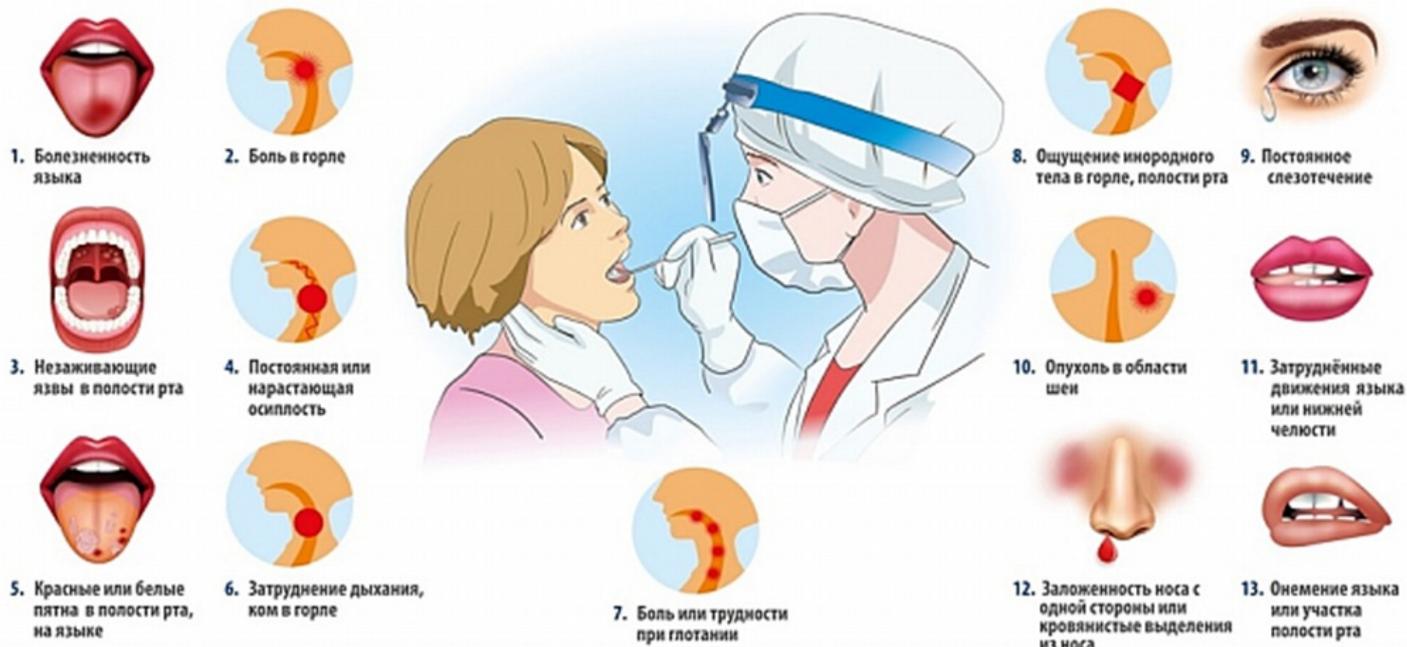
В заключение дадим простые советы по профилактике заболеваний в домашних условиях: правильно питаться и следить за своим весом, регулярно измерять артериальное давление и соблюдать правила личной гигиены, отказаться от вредных привычек и отдать предпочтение активному образу жизни.

Важно, чтобы каждый понимал и помнил о необходимости регулярных обследований. Не надо бояться ходить на обследования. Для женщин план минимум — раз в год посещать гинеколога, маммолога и эндокринолога, если есть какие-то заболевания. Мужчинам обязательно посещение уролога. Рентген лёгких — обязательное обследование для всех.

Главное — чтобы мы себя любили и заботились о себе. Когда начинается беда, люди вспоминают, что уже полгода болело, и они могли просто прийти раньше. Не так сложно найти время, посвятить своему здоровью неделю, пройти профилактический осмотр и жить спокойно.

# РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАКА ОРГАНОВ ГОЛОВЫ И ШЕИ

## СИМПТОМЫ РАКА ОРГАНОВ ГОЛОВЫ И ШЕИ:



**!** ЕСЛИ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ СИМПТОМОВ СОХРАНЯЕТСЯ БОЛЕЕ 3-Х НЕДЕЛЬ, НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ПРОФИЛЬНОМУ ВРАЧУ: ОНКОЛОГУ, ОФТАЛЬМОЛОГУ, ОТОЛАРИНГОЛОГУ, СТОМАТОЛОГУ ИЛИ ЭНДОКРИНОЛОГУ.

**Берегите себя и будьте здоровы!**

Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК Звонарева Н.С.