

Понятия - **онкологическое заболевание** и **рак** соотносятся между собой как понятия «деревья» и «елки». Нельзя называть все деревья елками, нельзя называть все злокачественные опухоли раком. Поэтому вместо слова «рак» лучше употребить «злокачественное заболевание».

Опухолями называют клетки, которые безостановочно и бесконечно растут, живут не там, где им положено, приспособляются, не выполняют положенных природой функций, проникая все глубже и глубже в организм. Все опухолевые клетки — потомки одной когда-то образовавшейся клетки. Их количество растет в геометрической прогрессии.

### Три слова, способные перевернуть восприятие мира!

«У вас рак» — услышав такое, пациент чувствует себя преданным собственным телом. Впадает в депрессию, испытывает страх и растерянность. Не понимает главного. Как дальше жить? Возможно ли вернуться к временной точке, когда организм был здоров, а планы на будущее не казались несбыточными?

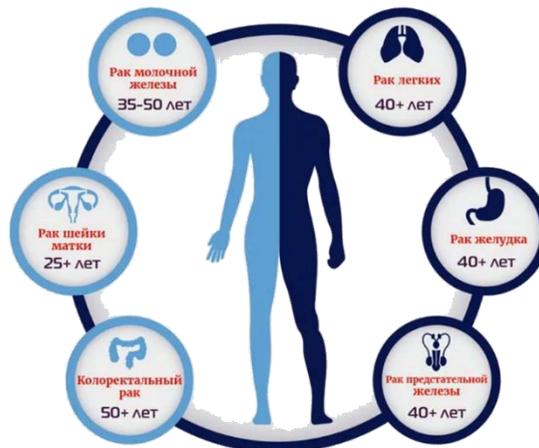
Около 35% мужчин и женщин будут диагностированы с раком в какой-то момент своей жизни. Это страшный диагноз. Но миллионы, переживших рак, уже прошли этот путь.

К счастью, в настоящее время существуют различные эффективные методы лечения рака. А самое разумное, это снизить риски его появления, зная основные причины.

### Достоверно известны десятки причин развития раковых заболеваний.

На возникновение рака влияет характер питания от 30 до 35%, курение - 30%, инфекционные (вирусные) агенты -17%, алкоголь - 4%, загрязнение окружающей среды - 2%, отягощенная наследственность - 2%. До 80% онкологических заболеваний связаны с образом жизни и воздействием вредных факторов окружающей среды.

### Пик выявляемости онкозаболеваний в зависимости от возраста



### Симптомы заболевания раком и другими злокачественными новообразованиями

- Необъяснимая потеря веса
- Длительное повышение температуры тела без очевидной причины
- Слабость, повышенная утомляемость
- Стойкие боли в какой-либо области
- Изменение кожи, бородавок или родинок, незаживающие раны или язвы
- Стойкие нарушения при мочеиспускании и дефекации
- Необычные кровотечения или выделения

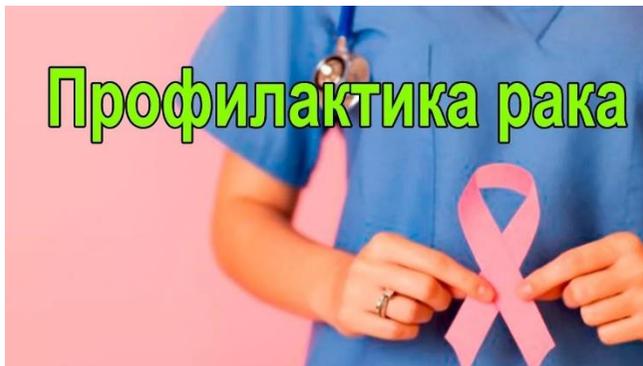
- Утолщение или уплотнение в молочной железе или где-нибудь в другой части тела
- Расстройства желудка и затруднение глотания
- Надсадный кашель, осиплость или охриплость голоса

**При появлении любого из перечисленных симптомов срочно обратитесь к врачу и пройдите все необходимые обследования!**

**Не допускайте перехода острых заболеваний в хроническую форму, которая может оказаться предраковым состоянием**

Относитесь к своему организму бережно и внимательно. Раз в месяц полностью осматривайте свою кожу перед большим зеркалом, особенно при наличии большого количества родинок и пигментных пятен. Женщинам старше 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез и регулярно проходить осмотр у гинеколога. Раз в год посещайте смотровой кабинет. Это касается и мужчин, особенно старше 40 лет. Ежегодно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. Диспансеризация включает в себя весь спектр исследований для раннего выявления онкологических заболеваний: маммографию, исследование мазка с шейки матки на онкоцитологию, проведение реакции на скрытую кровь в кале для выявления онкологии желудочно-кишечного тракта, определение уровня специфического антигена на выявление рака предстательной железы, УЗИ, флюорографию. Рак излечим на ранних стадиях при своевременно начатом лечении.

Профилактика онкозаболеваний проста, безопасна и эффективна. Это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития опухолевых заболеваний. В основе этого комплекса - здоровый образ жизни.



### Что делать, чтобы прожить без онкологических заболеваний?

- В первую очередь избавиться от вредных привычек, таких как курение, чрезмерное употребление алкоголя, переедание, гиподинамия.
- Жить здоровой и полноценной жизнью. Знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.
- Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Регулярно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.
- Строго выполнять все рекомендации врачей по обследованию и лечению предопухолевых заболеваний.

- Поддерживайте нормальную массу тела. Избыток жира приводит к изменению гормонального фона в организме и повышению риска гормонозависимых опухолей: рака матки, молочных желёз, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).
- Не курите и не позволяйте курить в вашем присутствии, особенно в присутствии детей! При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смол, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, лёгких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Из 10 человек, страдающих раком лёгких, девять - курильщики.
- Сделайте нормой ежедневную активную физическую нагрузку (быструю ходьбу, бег, плавание, подвижные игры, езду на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т. д.)
- Научитесь справляться со стрессами. Необходимо настраивать себя на позитивное восприятие мира.
- Сделайте по назначению врача, некоторые виды вакцинации (прививку от вируса папилломы человека, вирусного гепатита В), и т.п. защищающие организм от потенциально опасных инфекций.

ГКУЗ «Забайкальский Территориальный центр  
медицины катастроф»



### Причины онкозаболеваний и их профилактика

Психофизиологическая лаборатория  
Чита 2024