

**ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.**

***ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩИМ СПЕЦИАЛИСТАМ, ПРИ НАЛИЧИИ СЛЕДУЮЩИХ ПАТОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИИ:***

**1. ОБРАЩАЕМСЯ К УЧАСТКОВОМУ ТЕРАПЕВТУ ПРИ НАЛИЧИИ:**

1.1 Длительного кашля без мокроты, либо с гнойным, кровянистым и любым другим необычным отделяемым.

1.2 Нарушения работы органов пищеварения: боли в желудке, нарушение проглатывания пищи и слюны, боли в правом подреберье, боли в левой подвздошной области, чередование запоров и жидкого стула.

**2 ОБРАЩАЕМСЯ К ОТОЛАРИНГОЛОГУ ПРИ НАЛИЧИИ:**

2.2 Охриплости, осиплость голоса в течение длительного времени

**3 ОБРАЩАЕМСЯ К ГИНЕКОЛОГУ ПРИ НАЛИЧИИ:**

3.1 уплотнения в молочных железах, необычные выделения из сосков, втяжение соска, изменение кожных покровов молочной железы(становится похожей на апельсиновую корочку)

3.2 необычные, либо кровянистые выделения из половых путей, не связанные с менструальным циклом, необычные новообразования на коже и видимой слизистой оболочке наружных половых органов.

#### **4. ОБРАЩАЕМСЯ К УРОЛОГУ ПРИ НАЛИЧИИ:**

4.1 Группа риска по раку предстательной железы - мужчины после 40 лет. Необходимо 1 раз в год сдавать анализ крови на PSA (простатоспецифический антиген) – при неблагоприятных изменениях в анализе врач назначит лечение

4.2 – при болях в промежности, трудностях при мочеиспускании (так называемая «вялая струя»), кровь в моче, частые ночные подъёмы с желанием помочиться (более 3-х раз за ночь), чувство «незавершенности» акта мочеиспускания.

#### **5. ОБРАЩАЕМСЯ К ДЕРМАТОЛОГУ ПРИ НАЛИЧИИ:**

5.1 изменения родинок, их кровоточивости, потемнении, изъязвлении, шелушении или любых новых изменений кожного покрова.

#### **6. ОБРАЩАЕМСЯ К ХИРУРГУ ПРИ НАЛИЧИИ:**

6.1 Уплотнений в мягких тканях, необычных «выростах» на костях там, где их не было.

6.2 Кровотечениях из прямой кишки.

6.3 Длительно не заживающих ран, либо язв.

## 7. ОБРАЩАЕМСЯ К СТОМАТОЛОГУ ПРИ НАЛИЧИИ:

7.1 Длительно не заживающих ран, язв и других нарушениях слизистого покрова ротовой полости.

### КОСВЕННЫЕ ПРИЗНАКИ РАКА

(НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМИ, ЧАСТО ПРИСУТСТВУЮТ ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ)

1. **Необъяснимая потеря веса.** Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. **Повышение температуры (лихорадка).** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. **Повышенная утомляемость (усталость).** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. **Изменения кожных покровов.** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. **Боль.** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например,

костей или яичка.



**Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:**

**1.□□ Принципы профилактического (противоракового) питания:**

- ограничение потребления алкоголя;
- ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
- уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
- употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

- **Овощи, содержащие каротин** (морковь, помидоры, редька и др.).

- **Овощи, содержащие витамин «С»** (цитрусовые, киви и др.).

- **Капуста** (брокколи, цветная, брюссельская).

- **Цельные зёрна злаковых культур.**

- **Чеснок.**

**2. Отказ от курения.** Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

**3. Регулярная физическая активность** предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

**4. Сбросьте лишний вес.** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

**1** **Овощи семейства крестоцветных**  
Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

**2** **Зеленый чай**  
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

**3** **Дальше...**

**8** **Черный шоколад**  
Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

**9** **Ягоды**  
Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

**10** **Чеснок, все виды лука**  
Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

**АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА**  
Главные защитники от онкологии

