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:

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

1.2 Нарушении 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.

