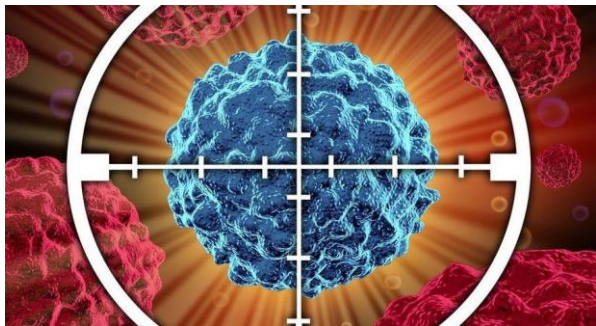




ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

- Резкая потеря веса (более чем 5 кг за короткое время)
- Высокая температура тела или длительное лихорадочное состояние.
- Слабость, утомляемость, потеря интереса к жизни, депрессия.
- Частые инфекционные заболевания
- Изменение цвета и качества кожи
- Расстройства стула, нарушение работы мочевого пузыря
- Кровотечения или необычные выделения
- Расстройства процесса пищеварения и трудности с глотанием
- Долго не проходящие раны и язвы
- Небольшие уплотнения в разных частях тела, прощупывающиеся сквозь кожу
- Появление новых родинок или бородавок, изменения их цвета и формы
- Охриплость голоса, сильный длительный кашель
- Изменения кожи (гиперпигментация, желтуха, очаговое покраснение, крапивница)
-

При появлении таких признаков необходимо немедленно обратиться к врачу



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ФАРМАЦИИ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ
Почтовый адрес:
**150000, г. Ярославль, ул.
Советская, д.11/9.**
Телефон: **(4852) 40-18-01,
30-37-58.**

Адрес электронной почты:
dzf@yarregion.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ»
Почтовый адрес:
150004, г. Ярославль, д.65.
Телефон: **(4852) 73-66-07.**
Адрес электронной почты:
ocmp@zdrav.yar.ru.
Сайт: яроцмп.рф



Прививка от рака



ПО ОЦЕНКАМ СПЕЦИАЛИСТОВ, ДО 80% ПРИЧИН И ФАКТОРОВ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА МОЖНО УСТРАНИТЬ, НО ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ КОМПЛЕКСНЫМИ И ПОСТОЯННЫМИ.



Прививка от рака – так называют раннюю профилактику. Для этого необходимо регулярно проходить обследования.

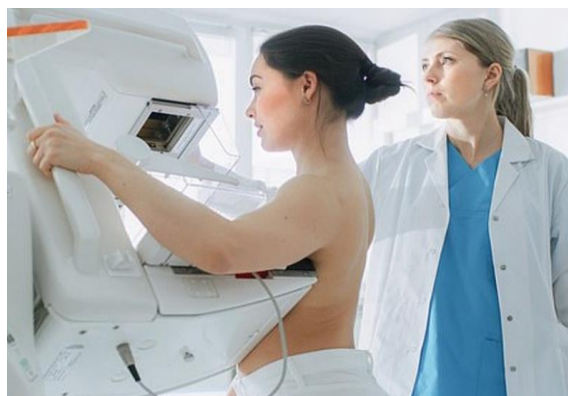
Диспансеризация направлена на выявление факторов риска и ранних стадий заболеваний, являющихся основными причинами инвалидности и смерти, включая онкологические. Проводится регулярно – раз в 3 года лицам от 21 до 40 лет и ежегодно – людям в возрасте старше 40 лет.

Онкоскрининг:

- анализ кала на скрытую кровь (колоректальный рак),
- маммография и осмотр гинеколога (рак молочной железы и половых органов у женщин)
- флюорография (рак легких),
- осмотры стоматолога, ЛОР-врача (рак носоглотки и ротовой полости)
- определение ПСА в крови (рак простаты)
- эзофагогастродуоденоскопия в 45 лет (рак желудка)

ПОМНИТЕ!

- Более **1/3** онкологических больных умирает в течение года из-за поздней диагностики, когда возможности лечения упущены.
- Если злокачественная опухоль выявлена на **1** или **2** стадии, то летальный исход в течение года наступает у **8–12%**, на **3** – у **58%**, а на **4** – у **86%**.



ВАЖНО!

Факторы риска развития рака

- курение – **25%**,
- нерациональное питание – **25%**,
- алкоголь и ультрафиолет – по **3%**,
- ожирение – **2–4%**,
- недостаточная физическая активность – **7–10%**,
- наследственность – **1–5%**.

10 ШАГОВ ОТ РАКА

1. Отказ от курения
2. Употребление овощей и фруктов не менее 500 г в сутки
3. Контроль веса
4. Отказ от алкоголя
5. Употребление пищи с низким содержанием жиров
6. Защита от солнца
7. Своевременное прохождение профилактических осмотров
8. Активный образ жизни
9. Позитивное мышление, здоровый сон, профилактика стрессов
10. Контроль состояния кожи

Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, излечима в 90%

