

СОВЕТЫ ОНКОЛОГА ПО ЗОЖ

(памятка для населения)

Советы по ЗОЖ:

- раз в год посещайте врача для квалифицированного медицинского осмотра;
- избегайте полноты. Регулярно занимайтесь гимнастикой, по меньшей мере, 10 минут 3-4 раза в неделю;
- не курите! Курение увеличивает риск заболевания раком на 30%;
- не употребляйте алкоголь, наркотики;
- научитесь бороться со стрессами. Хроническое перенапряжение нервной системы снижает защитные свойства организма;
- не применяйте лекарства без назначения и контроля врача;
- применяйте очистительные фильтры для питьевой воды;
- применяйте натуральные косметику и средства личной гигиены;
- держитесь на достаточном расстоянии от источников излучения или сократите время пребывания вблизи от них (бытовая электроаппаратура, сотовые телефоны, компьютеры, линии электросетей). Установите дома скрытую электропроводку.



Советы по профилактике опухолей:

- для профилактики рака легкого тщательно проветривайте помещения. При работе с химическими веществами используйте средства индивидуальной защиты дыхательных путей. Не забывайте ежегодно проходить флюорографию;
- для профилактики рака кожи остерегайтесь излишнего пребывания на солнце, носите солнцезащитные очки для задерживания ультрафиолетовых лучей. Соблюдайте меры предосторожности при работе с горюче-смазочными материалами и другими канцерогенными веществами. Не травмируйте родимые пятна и не занимайтесь самостоятельным их выведением;
- для предупреждения рака желудка необходим регулярный прием пищи, ограничение пережаренных и консервированных продуктов, ежедневный прием овощей и фруктов. Пища не должна быть очень горячей и соленой;

- для профилактики рака толстой кишки необходимо употребление продуктов с большим количеством пищевых волокон, ограничение животных жиров, предупреждение и лечение хронических запоров, соблюдение правил личной гигиены;

- избыточный вес, употребление большого количества жира, аборт – факторы риска рака молочной железы. Необходимо грудное вскармливание детей до 1 года. Своевременно лечите гинекологические заболевания. Обязательно проводите самообследование молочных желез.

- профилактика рака женских половых органов предусматривает соблюдение правил личной гигиены, предупреждение и лечение воспалительных процессов. Не ведите беспорядочную половую жизнь, не допускайте абортов.

- для предупреждения рака предстательной железы необходимо соблюдение личной гигиены половой жизни, лечение хронических заболеваний простаты, регулярные физические упражнения, ограничение острой пищи, алкоголя, а также переохлаждений.

Обратитесь к врачу, если у Вас:

- длительный кашель, не приносящий облегчения, имеются прожилки крови в мокроте;
- необъяснимая потеря веса, немотивированная слабость и повышенная утомляемость, повышение температуры, малокровие;
- в полости рта, на губах и языке имеются безболезненные уплотнения и язвочки;
- родимые пятна увеличиваются в размерах, кровоточат; язвочки и трещины на коже длительно не заживают и постоянно травмируются;
- нарушение прохождения пищи, чувство жжения за грудиной, снижение аппетита, тошнота;
- продолжительное урчание и тяжесть в животе, неприятные ощущения в области прямой кишки, наличие в каловых массах примеси крови и слизи;
- наличие уплотнений в молочных железах или изменение их формы, кровянистые выделения из соска, незаживающие трещины соска и появление язвочек;
- затрудненное частое мочеиспускание, изменение цвета мочи;
- боли в промежности, зуд и выделения из **половых** путей, выявление опухоли в нижней части живота, кровотечения, особенности при климаксе у женщин.

ПОМНИТЕ!

Своевременное обращение к врачу – залог Вашего здоровья!

Составители: зав. ОМО ГУЗ РКЮД к.м.н. Л.К. Закирова, врач-методист Г.А.Минакова.



ГБУЗ РЦМП, т. 1000 экз., 2020г.