



ПРИ
ПОДЗОРЕНИИ
НА ОНКОЛОГИЮ

12 СПОСОБОВ
СНИЗИТЬ РИСК
РАЗВИТИЯ РАКА

1
Терапевт направляет
к районному онкологу

1
Откажитесь
от курения,
не употребляйте
никаких видов
табачной
продукции

2
Сделайте свой
дом и рабочее
место
свободными
от табачного
дыма

3
Примите
меры для
поддержания
нормальной
массы тела

2
Онколог проводит
дополнительные
исследования: УЗИ,
КТ/МРТ

4
Будьте
физически
активными
в повседневной
жизни

5
Избегайте
чрезмерного
воздействия
солнечных
лучей

6
Соблюдайте
здоровый
рацион
питания

3
При подтверждении
подозрений онколог
выдает направление
в профильное
учреждение

7
Ограничьте
или полностью
откажитесь
от употребления
алкогольных
напитков

8
В случае
высокого
природного
облучения
радоном в жилом
помещении
примите меры по
его снижению

9
Для женщин:
Кормите своего
ребенка грудью;
ограничьте
использование
гормоно-
заместительной
терапии

4
В профильном
учреждении
пациент проходит
ряд обследований,
и в случае
подтверждения
диагноза, ему
назначается лечение

10
На рабочем
месте
защищайте себя
от воздействия
вызывающих
рак веществ,
следуйте
правилам
по охране
и гигиене труда

11
Позаботьтесь
о том, чтобы ваши
дети прошли
вакцинацию
против
гепатита В (для
новорожденных)
и вируса
папилломы
человека
(для девочек)

12
Пройдите
онкоскрининги
в рамках
диспансеризации
взрослого
населения:
• **бесплотно**
• **доступно**
• **в поликлинике**
• **по месту**
• **жительства**

**Найди время
для своего
здоровья!**



факторы риска

Рак легких

Рак легких — это злокачественная опухоль, которая развивается из ткани, выстилающей изнутри поверхность бронхов, бронхиол и слизистых бронхиальных желез — эпителия



профилактика рака легких

- ✓ Хронические воспалительные заболевания легких
- ✓ Курение, пассивное курение
- ✓ Наследственность
- ✓ Профессиональное воздействие легочных канцерогенов
- ✓ Прохождение ежегодных обследований по программе Онкоскрининга в Свердловской области
- ✓ Полный отказ от курения
- ✓ Своевременное лечение воспалительных заболеваний легких
- ✓ Регулярное проветривание помещения
- ✓ Контроль своего веса



ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

- ✓ Стойкий, мучительный кашель в течение 3-х и более недель
- ✓ Повторяющаяся или однократное кровохаркание
- ✓ Стойкая нерезкая боль в грудной клетке
- ✓ Длительное устойчивое повышение температуры тела от 37–37,9 °С после респираторного заболевания