



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



**Предупреждение
и своевременное выявление
онкологических
заболеваний**





ПРОФИЛАКТИКА РАКА

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

это предупреждение заболевания путем изучения этиологических факторов и факторов риска

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

раннее выявление и лечение предопухолевых заболеваний

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

предупреждение, ранняя диагностика и лечение рецидивов, метастазов.



ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ВРАЧЕБНОГО ОСМОТРА

ЖАЛОБЫ

- осиплость голоса и кашель
- малейшие затруднения проглатывания твердой пищи

НАЛИЧИЕ

- | | |
|---|---|
| • ранок во рту | • выделений из сосков |
| • увеличивающихся родимых пятен или родинок | • слизи и кровяных выделений из прямой кишки, |
| • изъязвлений кожи | • увеличения живота |
| • запоров и чередование запоров с поносами | • Уменьшения количества мочи |

АНАМНЕЗ

- появление слабости
- утомляемости
- снижение аппетита
- наличие болевых ощущений в животе или поясничной области
- изменение цвета или появление примесей крови в выделениях



Женщины: нарушение менструального цикла, наличие и появление болей и атипичных кровяных выделений в межменструальном периоде и в менопаузе.



Мужчины: Затруднения при мочеиспускании и его частота в ночное время.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ НЕВУСА:

- **Быстрый рост невуса**, размер которого оставался постоянным или увеличивался медленно
- **Уплотнение невуса**
- **Ассиметричное увеличение одного из участков невуса**
- **Изменение пигментации** (усиление или уменьшение)
- **Появление красноты в виде венчика вокруг невуса**
- **Выпадение волос с его поверхности**
- **Появление ощущение наличия невуса** (возникновение чувства жжения, напряжения, покалывания)
- **Появление папилломатозных выростов, трещин, изъязвлений, кровоточивости**



невус



меланома



ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ




**Солнечное
ультрафиолетовое
излучение**

**основная причина
рака (не меланомы)
кожи**





ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА КОЖИ



- ➔ Исключение попадания на голые участки тела прямого солнечного света
- ➔ Ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков
- ➔ Пребывание в тени
- ➔ Использование кремов от загара



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

**Профилактика
и ранняя
диагностика**

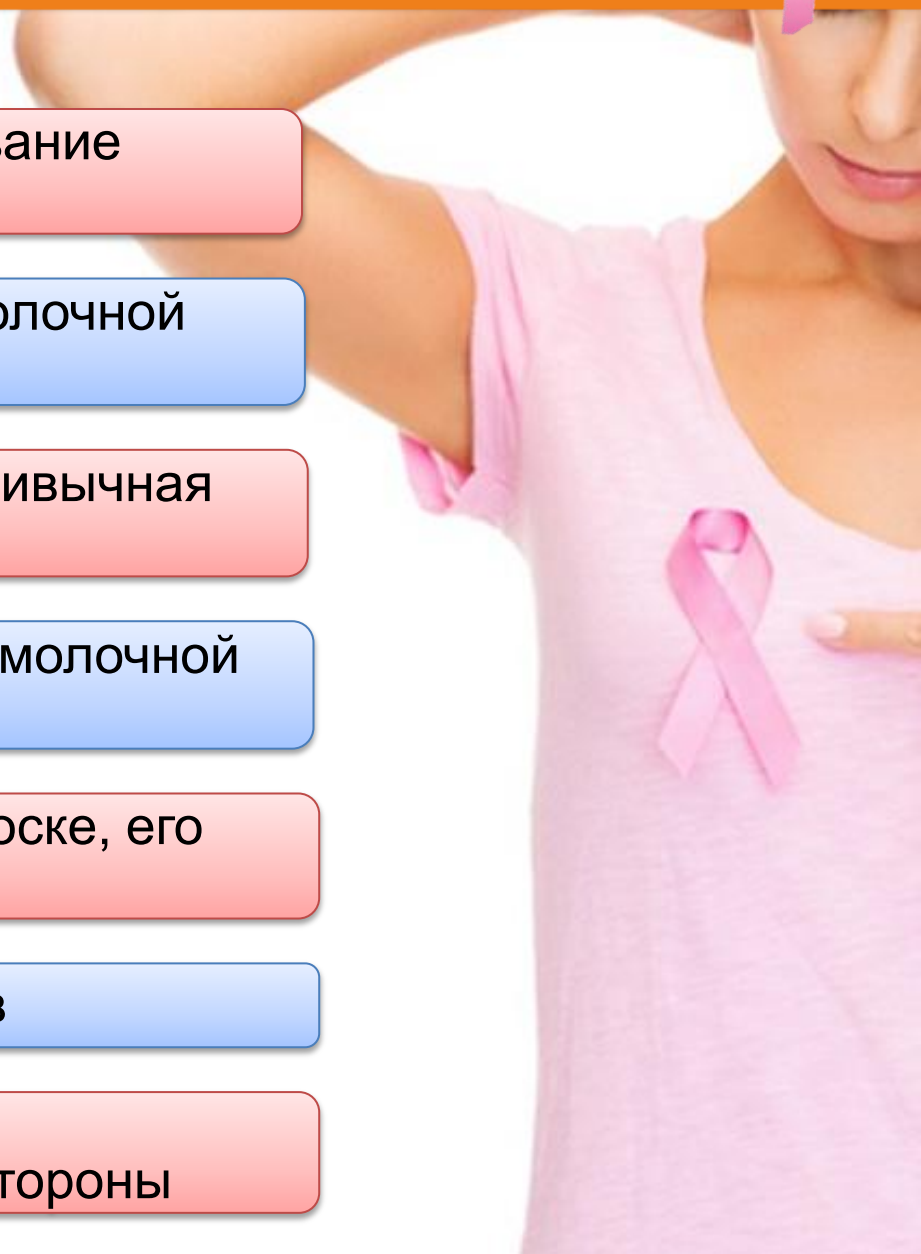




Клинические проявления РМЖ



- ✓ безболезненное, плотное образование в толще молочной железы
- ✓ изменение очертания и формы молочной железы
- ✓ ощущения дискомфорта или непривычная боль в одной из молочных желез
- ✓ сморщивание или втяжение кожи молочной железы
- ✓ уплотнение или припухлость на соске, его втяжение
- ✓ кровянистые выделения из сосков
- ✓ увеличение лимфатических узлов под мышкой с соответствующей стороны





ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один раз в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.



На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекая кожа
- выделения из сосков.

КЛИНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЛЕЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

- Женщинам до 40 лет – УЗИ молочных желез
- Женщинам старше 40 лет – маммография 1 раз в 2 года
- Женщинам старше 50 лет - маммография 1 раз в год





ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

РАК ШЕЙКИ МАТКИ.

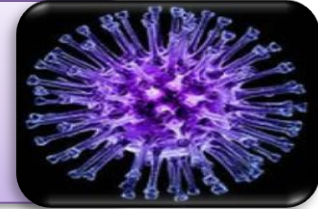
**Профилактика
и ранняя
диагностика**





ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

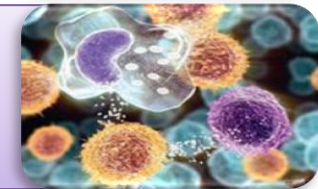
ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА
(раннее начало половой жизни, частая смена партнеров)



КУРЕНИЕ



ДЕФИЦИТ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



ХЛАМИДИЙНАЯ ИНФЕКЦИЯ



ПИТАНИЕ – низкое употребление овощей и фруктов





КАК ВЫЯВИТЬ?

МАЗКИ С ШЕЙКИ МАТКИ НА ОНКОЦИТОЛОГИЮ

- через 3 года после начала половой жизни - ежегодно





ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

ИНФЕКЦИИ

Инфекционные агенты – причина заболеваний раком

26%

всех случаев заболеваний
в развивающихся странах

8%

всех случаев заболеваний
в развитых странах

Инфекционные агенты, вызывающие рак:

штамм вируса
папилломы человека



рак шейки матки, полового члена,
влагалища, ануса и ротоглотки

вирус гепатита В и гепатита С



рак печени

вирус Эпштейна-Барр



лимфома Беркитта

Helicobacter Pylori



рак желудка

Активная профилактическая
мера лицам из групп риска

Вакцинация против
ВПЧ гепатита В





ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Рак предстательной железы



ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

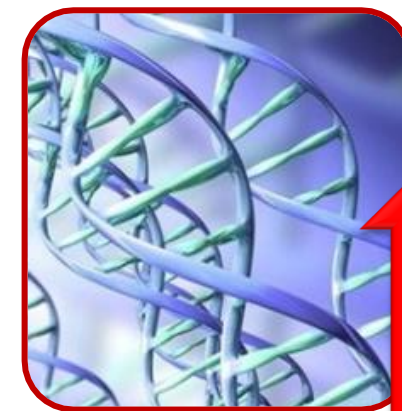
- ***Возраст***



- ***Питание.***



- ***Генетические факторы.***





ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В России **до 60%** больных раком
предстательной железы
обращаются к врачу

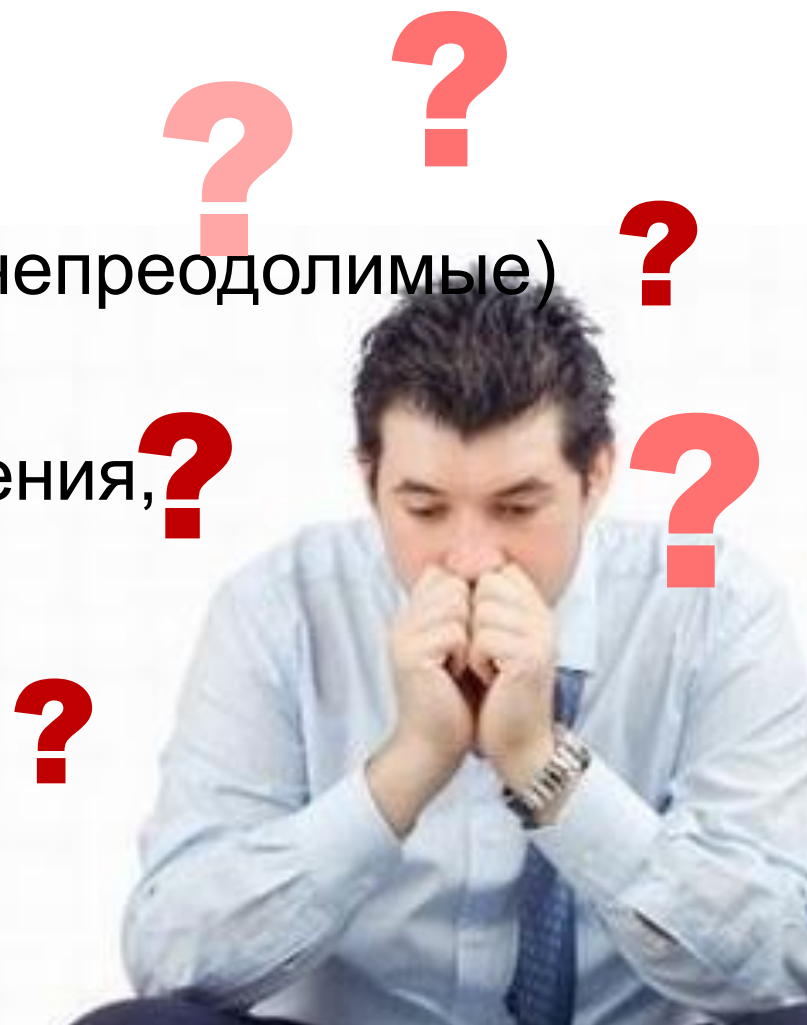
**НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

при наличии метастазов



СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- затрудненное мочеиспускание
- вялая струя
- учащенное мочеиспускание
- императивные (внезапные, непреодолимые) позывы к мочеиспусканию
- возможны запоры, кровотечения, выделения слизи из прямой кишки





ЗАПОМНИТЕ!

В начальных стадиях рак предстательной железы клинически не проявляется и обычно его выявляют случайно!

**В связи с чем очень важно
РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ
ОСМОТРЫ!**



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?



● правильно питайтесь



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

1



**Предупреждение
ожирения**

Рак молочной
железы,
Рак тела
матки

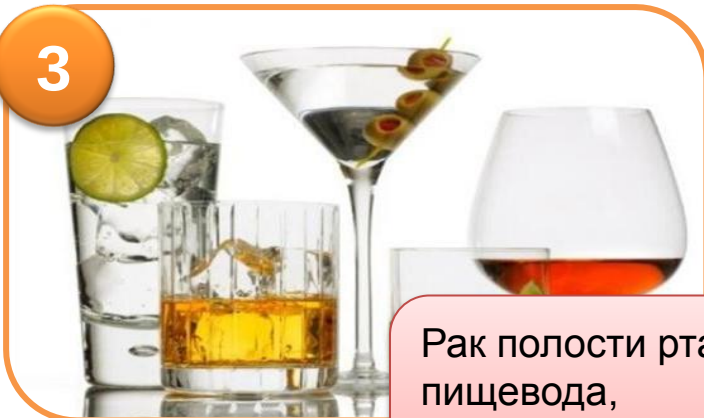
2



**Уменьшение
потребления жира**

Рак молочной
железы,
рак толстого
кишечника, рак
предстательной
железы

3



**Ограничение
потребления
алкоголя**

Рак полости рта,
пищевода,
печени, молочной
железы

4



**Ограничение
потребления
копченой и соленой пищи**

В копченой пище
содержится
большое
количество
канцерогенов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ



Удаляйте видимый жир, кожу с птицы



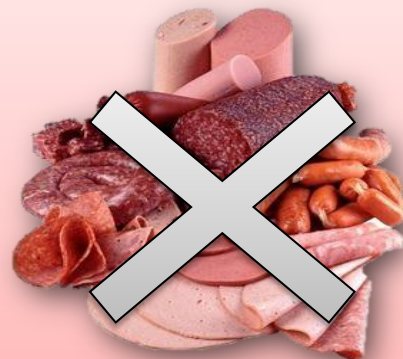
Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите.



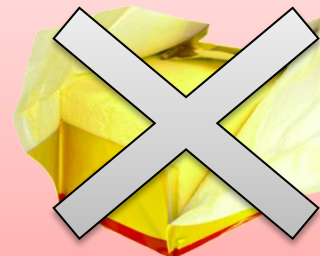
Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла



Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).



Ограничивайте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

5



**Регулярное и достаточное
употребление растительной
клетчатки**

6



**Обязательное
присутствие в пище
овощей и фруктов**

**Потребление фруктов
и некрахмалистых
овощей**

**Наибольшее
профилактическое
воздействие**

**Уменьшение
риска
развития рака**

- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

если вам более 50 лет - **регулярно проходите профилактические медицинские осмотры**, включая исследование крови на ПСА; **ежегодно обращайтесь к урологу** для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку;



если диагноз поставлен и вам назначена терапия, - **регулярно принимайте препараты**, все возникающие у вас вопросы обязательно **обсуждайте с врачом**;



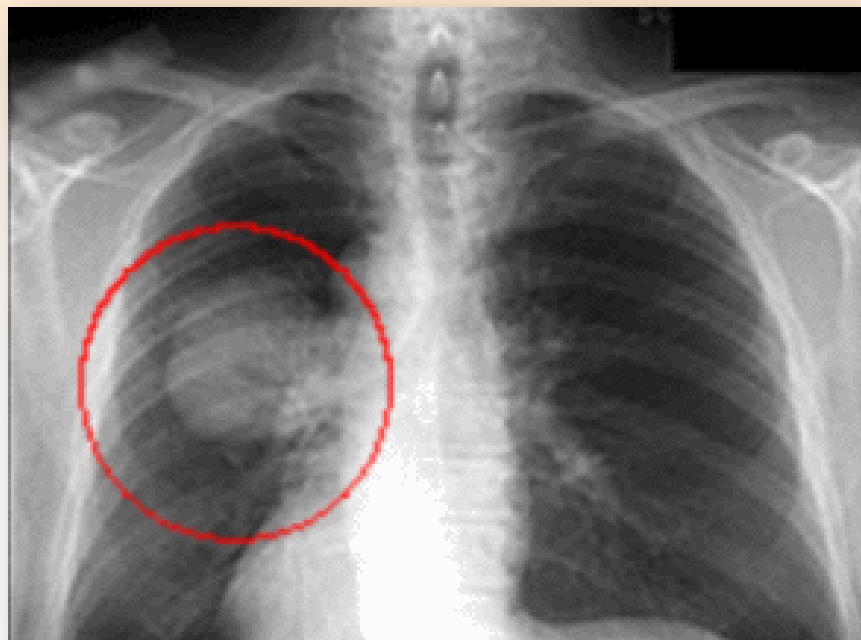
проходите все необходимые исследования и после проведенного лечения для контроля заболевания.





ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Рак легких





ФАКТОРЫ РИСКА

ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – **КУРЕНИЕ**

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

- **85%** случаев смерти от рака легкого,
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек.

Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.



СИМПТОМЫ

Боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опущением века)

Потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения

Лихорадка без явной причины

Одышка

Мокрота с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета

Боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе

Потеря веса и снижение аппетита

Появление хрипов в легких

Часто повторяющиеся инфекции ДП (бронхиты, пневмонии)

Длительный, непроходящий кашель

Если опухоль вышла за пределы легких, добавятся:

- **Боль в костях**
- **Увеличение лимфатических узлов**
- **Желтое окрашивание кожи и глазного яблока**



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

ОТКАЗ от потребления табака!!!



**Ни в коем случае
НЕ КУРИТЕ**

**в квартире, в помещении,
где кроме вас присутствуют
дети, беременные женщины,
больные люди**



СКРИНИНГ РАКА ЛЕГКОГО



Возраст 20 - 40 лет -

крупнокадровая
флюорография (ККФ)

один раз в 2 года



Старше 40 лет –

крупнокадровая
флюорография

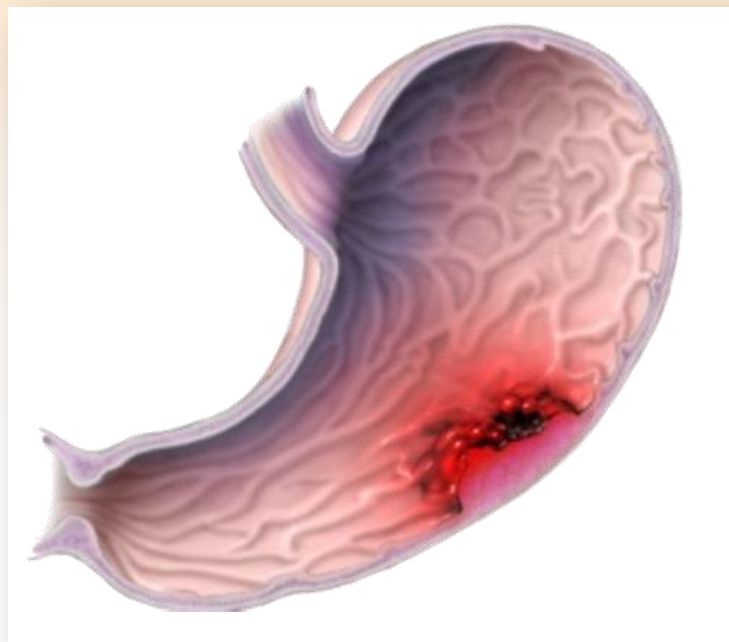
ежегодно





ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Рак желудка





ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ЖЕЛУДКА

**Бактериальная инфекция -
хеликобактериоз**



Питание





ФАКТОРЫ РИСКА РАКА ЖЕЛУДКА

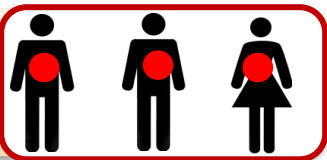
Табак.



Ранее перенесенные операции
на желудке



Пол.



Полипы желудка.



Семейный анамнез рака.





СИМПТОМЫ РАКА ЖЕЛУДКА

- Необъяснимое **похудание** и отсутствие аппетита.
- **Боль** в области желудка.
- **Неприятные ощущения** (дискомфорт) в животе, часто выше пупка.
- Чувство **переполнения желудка** после принятия малого количества пищи.
- **Изжога**, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву.
- **Тошнота.**
- **Рвота с кровью** или без нее.
- **Увеличение размеров живота**
- **Нарастающая бледность кожи.**



Если имеются указанные симптомы,
НЕОБХОДИМО СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЖЕЛУДКА

Если вы питаетесь нерегулярно и небрежно, вам могут угрожать гастрит, язва желудка. А это уже группа риска!

ИЗМЕНИТЕ СТРУКТУРУ ПИТАНИЯ

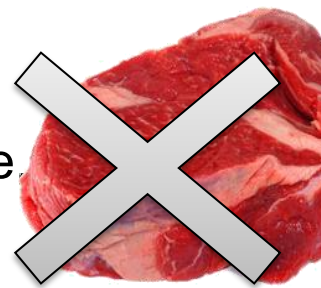
- ✓ Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте **быстрозамороженные**



- ✓ **Свежие фрукты и овощи** должны присутствовать на вашем столе пять раз в день наряду с **продуктами из зерна грубого помола** - хлеба, зерновых хлопьев, макаронных изделий, риса и бобов



- ✓ **Красное мясо**, особенно жирное или переработанное, следует ограничить в своем рационе



- ✓ Ограничьте употребление **алкогольных напитков**



- ✓ Если не курите, то и не начинайте. Если уже курите, то постарайтесь бросить





ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Диспансеризация
определенных
групп взрослого
населения



Профилактические
медицинские
осмотры



БЕСПЛАТНОЕ обследование,
которое проводится по
всей стране с 2013 года

Цель

- **раннее выявление** хронических неинфекционных заболеваний и коррекция факторов риска их развития.

К **основным факторам риска** хронических неинфекционных заболеваний относят:



повышенное
артериальное
давление



повышенный
холестерин
крови



повышенный
уровень
глюкозы крови



курение



нерациональное
питание



ожирение



злоупотребление
алкоголем



низкую физическую
активность

Будьте здоровы и счастливы



Спасибо за внимание!