



**Что важно знать о раке?
Объясняет онколог**

?

Кто в группе риска:

РФ

- пациенты, уже **прошедшие** лечение от онкологического заболевания
- люди с **наследственной предрасположенностью** и хроническими болезнями — например, гипертонией, диабетом второго типа, ожирением
- **курильщики**
- те, кто **работает на вредных** производствах



Образ жизни — это важно

РФ

Чтобы снизить риск развития онкологических заболеваний:

- **откажитесь** от сигарет и алкоголя
- **питайтесь** сбалансированно
- поддерживайте **физическую активность**
- старайтесь не находиться долго на солнце, **пользуйтесь SPF-защитой** от ультрафиолета
- **вакцинируйтесь от ВПЧ** (вируса папилломы человека)



«Питание может влиять на онкологические риски, но ни один продукт не обладает абсолютной способностью предотвращать или контролировать онкозаболевание во всех его проявлениях. Механизмы развития злокачественной опухоли многофакторны и включают генетические, окружающие и поведенческие аспекты, которые не всегда связаны с диетой», — подчеркнул Виталий Черняев.



Вредно!

РФ

- Алкоголь
- Большое количество красного мяса, а также обработанные мясопродукты с высоким содержанием консервантов, соли и добавок
- Жирная пища



Полезно!

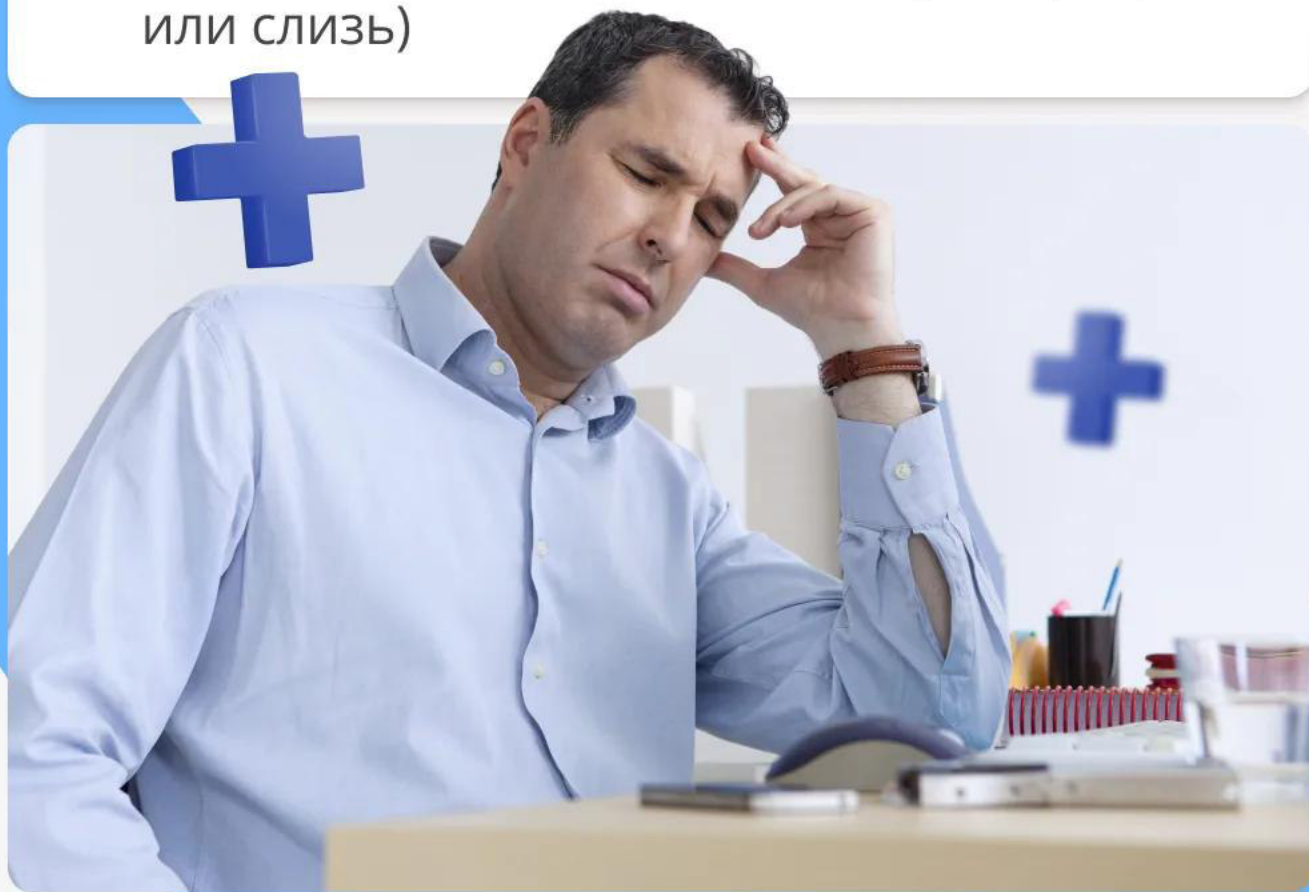
- Фрукты и овощи
- Цельнозерновые продукты
- Грецкие орехи, миндаль и фундук
- Зелёный чай



Какие симптомы нельзя игнорировать

РФ

- **Необъяснимую усталость**, которая не связана с большой физической нагрузкой или со стрессом
- **Потерю веса** без видимых причин, даже при сохранении обычного аппетита
- **Необычные выделения** (например, кровь или слизь)



Онкоскрининг

РФ

Выявить рак на ранней стадии поможет комплекс обследований, которые входят в онкологический скрининг. Периодичность исследований зависит от пола, возраста и факторов риска у каждого пациента.

Какие анализы сдать, решает врач-онколог. Но есть общие рекомендации, какие обследования стоит пройти женщинам, а какие — мужчинам.



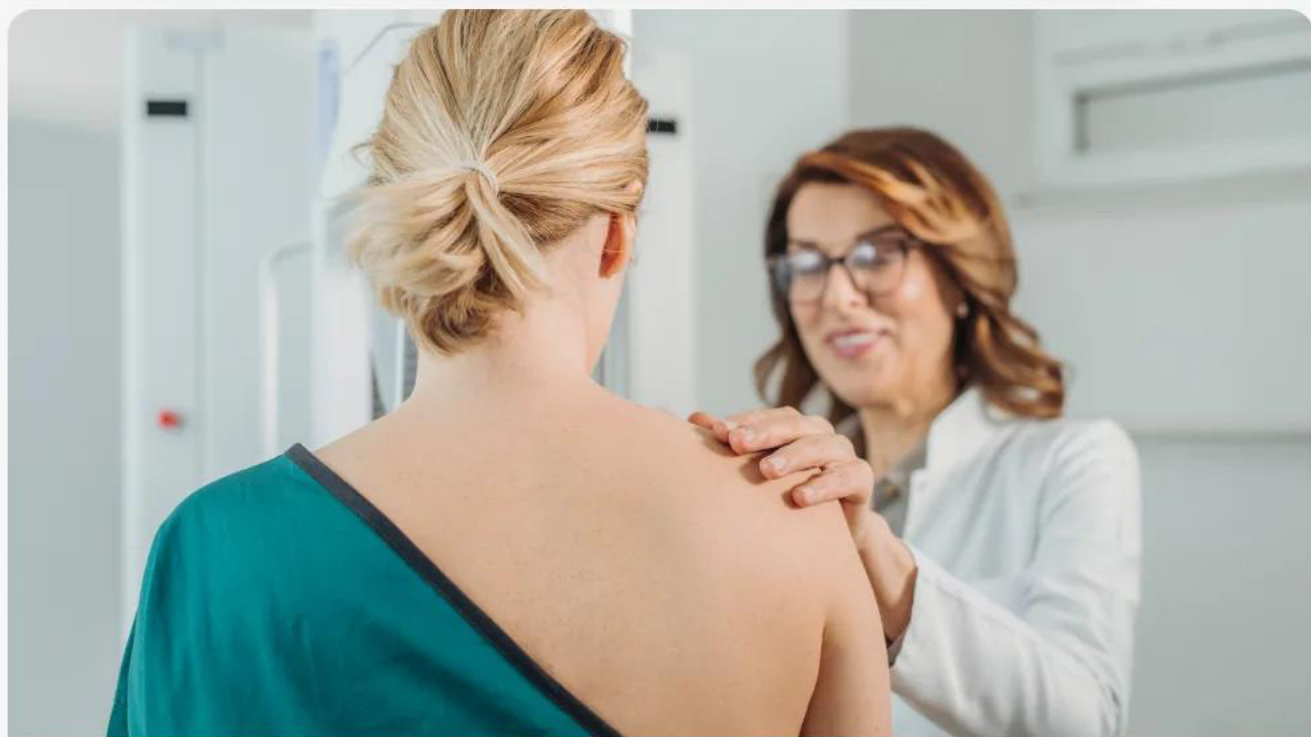
Обследования для мужчин



- **Анализ крови** на простатспецифический антиген (ПСА) с 50 лет каждые 2 года (скрининг рака предстательной железы)
- **Анализ кала** на скрытую кровь с 45 лет каждые 1–2 года (скрининг колоректального рака)
- **Низкодозная компьютерная томография** 1 раз в год для людей старше 55 лет со стажем курения 30+ лет (скрининг рака лёгкого)



Обследования для женщин



- **Маммография** — с 40 лет раз в 2 года (скрининг рака молочной железы)
- **Мазок шейки матки** для Пап-теста (мазок Папаниколау) — с 18 лет раз в 3 года (скрининг рака шейки матки)
- **Анализ кала** на скрытую кровь с 40 лет раз в два года, а с 64 лет — каждый год (скрининг колоректального рака)