****

**РАК: БОЯТЬСЯ или ЗНАТЬ и ДЕЙСТВОВАТЬ?**

**Рак** – общее название более чем **100** болезней, которые могут поражать любой орган. Одним из характерных признаков **рака** является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ. **Рак** является одной из основных причин смерти.

**ВОЗ заявляет, что 40% случаев заболевания раком можно предотвратить, избегая контакта с канцерогенами и изменив образ жизни**

**При многих видах рака существует высокий шанс излечения в случае их раннего выявления и надлежащего лечения**

Наиболее часто встречающиеся локализации **рака**: молочной железы, кожи, желудка, легких, толстого кишечника.

**ВОЗ заявляет, что около 30% случаев смерти от рака вызваны пятью основными факторами риска, связанными с поведением и питанием: ожирением и избыточной массой тела, нерациональным питанием (недостаточным потреблением овощей и фруктов, чрезмерным потреблением колбасных изделий), низкой физической активностью, потреблением табака и алкоголя**

**Факторы, увеличивающие риск развития рака:**

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА** является самым значительным фактором риска развития рака, который приводит к **70%** случаев смерти от рака легких

**ДОКАЗАНО**, что потребление табака **ПОВЫШАЕТ РИСК** развития практически всех видов рака

**ИНФЕКЦИИ**, вызывающие рак, такие как вирусы **гепатита В** и **С**, вирус **папилломы** человека, в некоторых странах приводят к **20%** случаев смерти от рака печени и рака шейки матки

Риск развития рака значительно увеличивается **С ВОЗРАСТОМ,**

**НЕБЛАГОПРИЯТНАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** – также входит в число факторов риска развития заболевания

**Раннее выявление и онкоскрининг во всем мире поставлены в ряд эффективных мер борьбы с раком**

Обратите внимание на ранние признаки рака и немедленно обратитесь к врачу!

**Вот эти признаки: появление или изменение элементов на коже и слизистых, снижение массы тела, длительная тошнота, слабость, вновь появившаяся боль, кровотечение.**

**При диспансеризации проводится 7 видов исследований для выявления рака:**

* **осмотр кожных покровов и видимых слизистых; пальпацию лимфатических узлов и щитовидной железы**
* **мазок с шейки матки и осмотр гинеколога у женщин**
* **маммографию**
* **анализ кала на скрытую кровь с последующей при необходимости колоноскопией**
* **флюорографию**
* **ЭГДС (с 45 лет)**
* **мужчинам анализ крови на простат-специфических антиген**

**Эти обследования следует проходить регулярно через каждые 2-3 года.**

**Отнеситесь серьезно к диспансеризации и не пренебрегайте обследованием!**

**Изменение образа жизни и регулярные обследования – эффективные меры против рака!**