

## Всемирный день борьбы с раком отмечается 4 февраля.

В связи с этим мы в течение 3 дней поделимся с вами короткими текстами о том, что следует знать о раке сегодня. И так, частота рака растет, по причинам смерти – он стабильно занимает второе место и в России, и во многих других странах. Иными словами, онкологические заболевания (это почти синонимы, подавляющую часть онкозаболеваний составляет рак), представляют серьезную проблему. И всем стоит это иметь в виду и иметь так называемую онконастороженность. Разумную, спокойную. Вы уже привыкли, что решение любой проблемы начинается с психологического настроя, с «головой», как мы говорим. Так вот: это не страх перед раком (который случается), а именно настороженность, за которой следуют определенные меры.

Наука и медицина в сфере онкологии сделали довольно большие шаги вперед. Развита новая технология, которая позволяет проводить обследования и выявлять рак на ранних стадиях, когда болезнь практически полностью излечима. Созданы новые лекарства и опять же технологии, которые позволяют лечить и продлевать жизнь пациентов на 3-4 стадиях рака. Тогда, когда раньше был вынесен приговор. Нам с вами остается лишь грамотно воспользоваться этими достижениями, защитив себя от рака и продлив качественную жизнь.

Поэтому для начала расширим свои знания о раке. От чего он возникает и какие факторы повышают риск его развития. Причина рака неизвестна, и к раку приводит комплекс факторов. Происходит сбой в системе защиты организма от новых клеток, которые образуются постоянно. В детстве и молодом возрасте эта система обновления клеток работает хорошо, а по мере старения – хуже. Поэтому главный фактор риска — рака – это возраст. Увы, с этим ничего не поделаешь. Или почти ничего. Потому что с возрастом и должна включиться эта самая разумная «онконастороженность». Исполнилось 40 лет – чаще на осмотр к гинекологу, маммологу. Исполнилось 50 лет – сдать определенные анализы, пройти обследования.

Существенный вклад в развитие рака вносит наследственность. Сейчас считается, что также, как мы с вами наследуем цвет глаз, форму носа у наших родителей, мы также наследуем обмен веществ, уровень гормонов, ферментов и так далее, а значит и качество защитных процессов, да и многое другое. И опять же вывод: если в семье у близких родственников (мать, отец, родные братья и сестры) есть или был рак, вам к своему здоровью рекомендуем относиться более внимательно.

О других факторах риска рака, о методах выявления рака мы поговорим в следующих публикациях. И как всегда, будьте здоровы!

# Прохождение обследования

Рак молочной железы занимает первое место среди всех онкологических заболеваний у женщин – как в мире, так и в России. Однако, рак груди хорошо поддается лечению, если поймать болезнь на ранней стадии. На сегодняшний день единственным способом профилактики рака молочной железы является ранняя диагностика болезни.



Скрининговое обследование можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства



Получить направление на диагностику можно у врача-маммолога или гинеколога



Хирургическое, лучевое и химиотерапевтическое лечение в России бесплатно



# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Рак молочной железы – это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении, это заболевание успешно поддается лечению.

## ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ возраст старше 40 лет
- ✓ случаи рака у близких родственниц по материнской линии
- ✓ доброкачественные заболевания молочной железы
- ✓ гормональные нарушения
- ✓ поздние первые роды
- ✓ неполноценная лактация
- ✓ травмы молочных желез
- ✓ женское одиночество
- ✓ плохая экология
- ✓ стрессы

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

- ✓ раз в месяц проводите самообследование молочных желез
- ✓ два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога
- ✓ если вы старше 40 лет, раз в год проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача)
- ✓ при посещении солярия, загорайте с закрытой грудью
- ✓ правильно питайтесь
- ✓ берегите нервы

При малейшем подозрении на патологию молочных желез сразу же обращайтесь к своему лечащему врачу!



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ НА САЙТЕ ЦЕНТРА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ ТВЕРСМЗРУ

