

Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55





Рак боится смелых

Как обнаружить и победить рак ободочной кишки

Есть 4 стадии рака ободочной кишки

I стадия

небольшая опухоль, строго локализованная в ободочной кишке

II стадия

более крупная опухоль, возможно прорастание в полость кишечника

III стадия

злокачественные клетки попадают в лимфатическую систему и распространяются по ней

IV стадия

есть отдалённые метастазы

Причины и факторы риска

- Генетическая предрасположенность, наследственность
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Малоподвижный образ жизни
- Хронические заболевания ЖКТ
- Ранее перенесённые онкологические заболевания
- Геморрой
- Предраковые патологические процессы в органах системы пищеварения

Как минимизировать риск развития рака ободочной кишки

- Своевременно удалять полипы
- Питаться сбалансированно
- Отказаться от вредных привычек
- Поддерживать здоровый образ жизни

Диагностика начинается с консультации врача

После неё могут назначить:

- Рентгенологические исследования
- Эндоскопические исследования
- Ирригоскопию
- Радионуклеидное сканирование печени
- УЗИ и КТ органов брюшной полости
- Диагностическую лапароскопию
- Морфологический анализ образца ткани опухоли

Первые симптомы болезни практически отсутствуют, можно заметить только незначительное **ухудшение общего самочувствия, снижение активности и аппетита.**

На ранних этапах развития опухоли человек может начать **прибавлять в весе.**

Шанс вовремя обнаружить и победить рак ободочной кишки значительно повышается, если вы регулярно проходите диспансеризацию.

Берегите себя! ❤️

Рак желудка: факторы риска, симптомы и профилактика



Факторы риска

- преклонный возраст
- наследственность
- неправильное питание
- бактерии и вирусы
- мутагенные процессы, связанные с наследственностью
- полипоз желудка
- курение
- злоупотребление алкоголем

Симптомы

- дискомфорт в верхней части желудка
- слабость
- анемия
- тяжесть при приёме пищи, обычный объём порции кажется слишком большим
- тошнота
- длительно протекающая изжога
- эпизодическая рвота, иногда с кровью
- резкое необоснованное снижение веса
- боль в желудке
- чёрный жидкий стул
- увеличенные лимфоузлы

Стадии

- I** опухоль локализована в органе
- II** опухоль распространяется на все ткани органа
- III** атипичные клетки попадают в лимфатическую систему
- IV** есть отдалённые метастазы

Профилактика

! Около 35% случаев рака желудка связаны с неправильным рационом, так что самая эффективная профилактика — это правильное питание:

- откажитесь от жареной, жирной, копчёной пищи
- не переедайте
- ешьте больше овощей, фруктов, зелени
- уменьшите потребление красного мяса и переработанных мясных продуктов

Важно!

Воспалительные процессы повышают риск развития рака желудка, своевременно лечите гастрит и другие заболевания.

Не курите и исключите алкоголь

Рак лёгкого —

злокачественное новообразование желёз и слизистой оболочки лёгочной ткани и бронхов. Болезнь развивается по-разному в зависимости от вида.

4 стадии рака лёгкого

I стадия — опухоль менее 3 см, находится в пределах сегмента лёгкого или одного бронха

II стадия — опухоль более 6 см, находится в пределах сегмента лёгкого или одного бронха, есть единичные метастазы в ближайших лимфоузлах

III стадия — опухоль более 6 см, распространяется по лёгкому, метастазы в средостенных лимфатических узлах

IV стадия — есть отдалённые метастазы в других органах

Причины и факторы риска



курение (90% случаев), в том числе пассивное



возраст более 50 лет



загрязнение воздуха



контакт с канцерогенными веществами



радиоактивное облучение



рубцовые изменения в лёгких



вредные производственные факторы



наследственная предрасположенность



вирусные инфекции и хронические заболевания органов дыхания



эндокринные патологии

Ранние признаки



кашель, в том числе с «ржавой» мокротой



одышка



субфебрильная температура



немотивированная усталость, слабость



снижение аппетита и возможная потеря веса



нарушения в работе ЦНС: головокружение, обмороки, нарушение координации движений

Симптомы I стадии



боли в груди



хрипы при дыхании



кровохарканье

Незамедлительно обратитесь к врачу, если обнаружили хотя бы один из признаков.

Профилактика



отказ от курения, в том числе избегание пассивного



защита органов дыхания при работе с опасными веществами и работе на вредных производствах

Более 50% случаев онкозаболеваний лёгких выявляют во время профилактической флюорографии.

Для уточнения **диагноза** врач может **назначить**:



УЗИ



ПЭТ/КТ и КТ



бронхоскопию



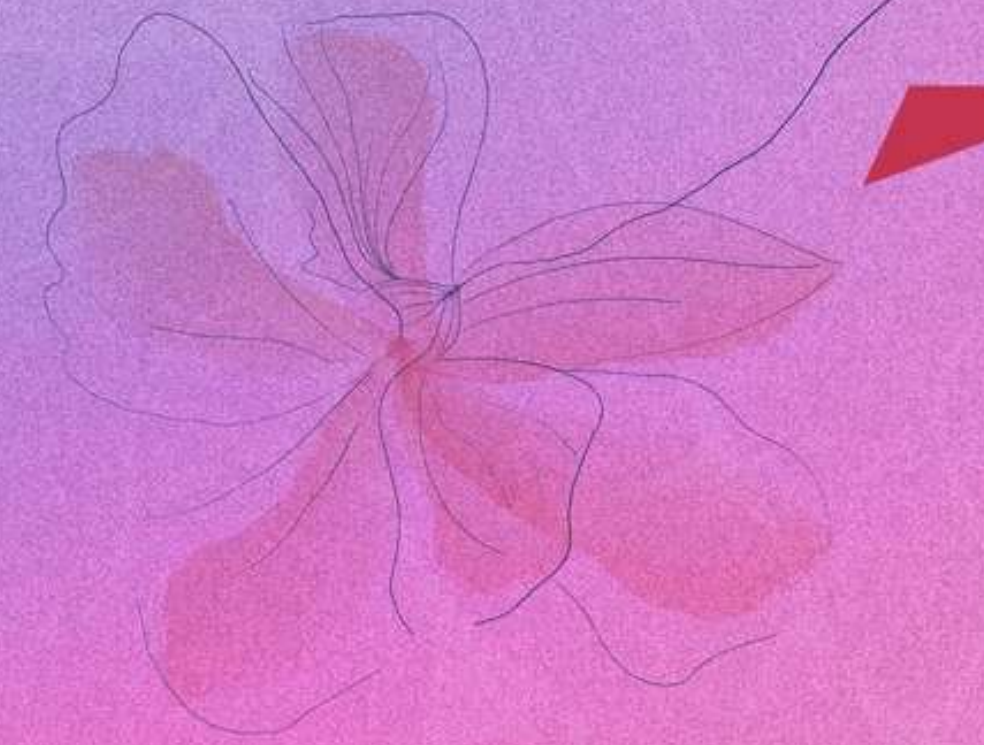
биопсию



пункцию

Если вовремя **обнаружить рак лёгкого**, то шанс победить его повышается, поэтому так важно регулярно проходить **диспансеризацию**.

Берегите себя!



Рак молочной железы:

симптомы, группы риска и профилактика



Симптомы:



изменения кожи в области молочной железы



боли в молочной железе или в области соска



изменение кожи, формы или цвета соска



выделения из сосков



различные уплотнения, шарики



изменения формы, цвета или размера молочной железы



Если есть один или несколько симптомов, важно как можно скорее показаться врачу.

В группе риска оказываются женщины:

- у которых рано начались менструации
- у которых поздно начался климакс
- не рожавшие детей
- имеющие нарушения гормонального фона

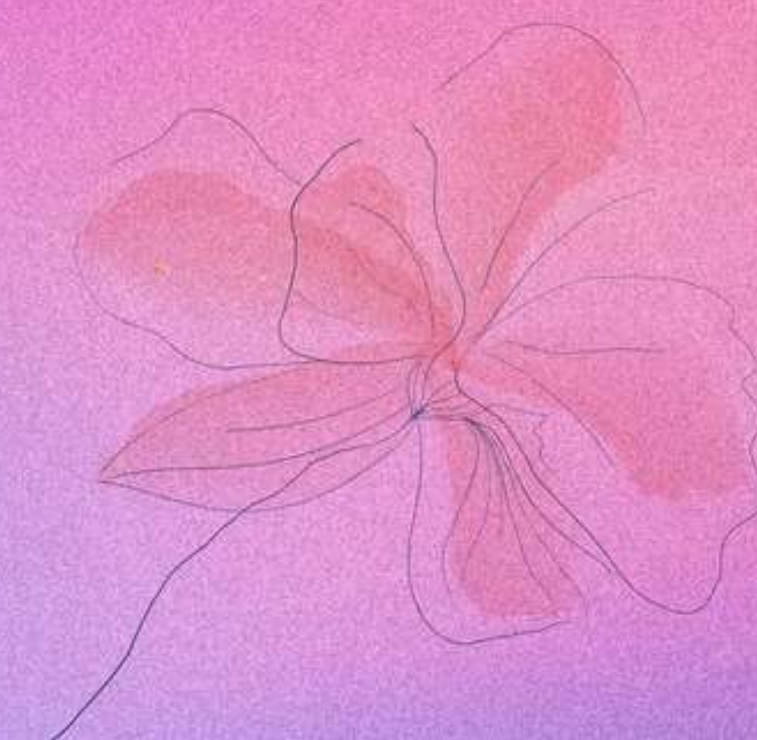


Профилактика

Важно каждый месяц проводить самообследование, а также раз в год проходить обследование у врача:

женщинам до 40 лет показано УЗИ молочной железы

после 40 лет — маммография

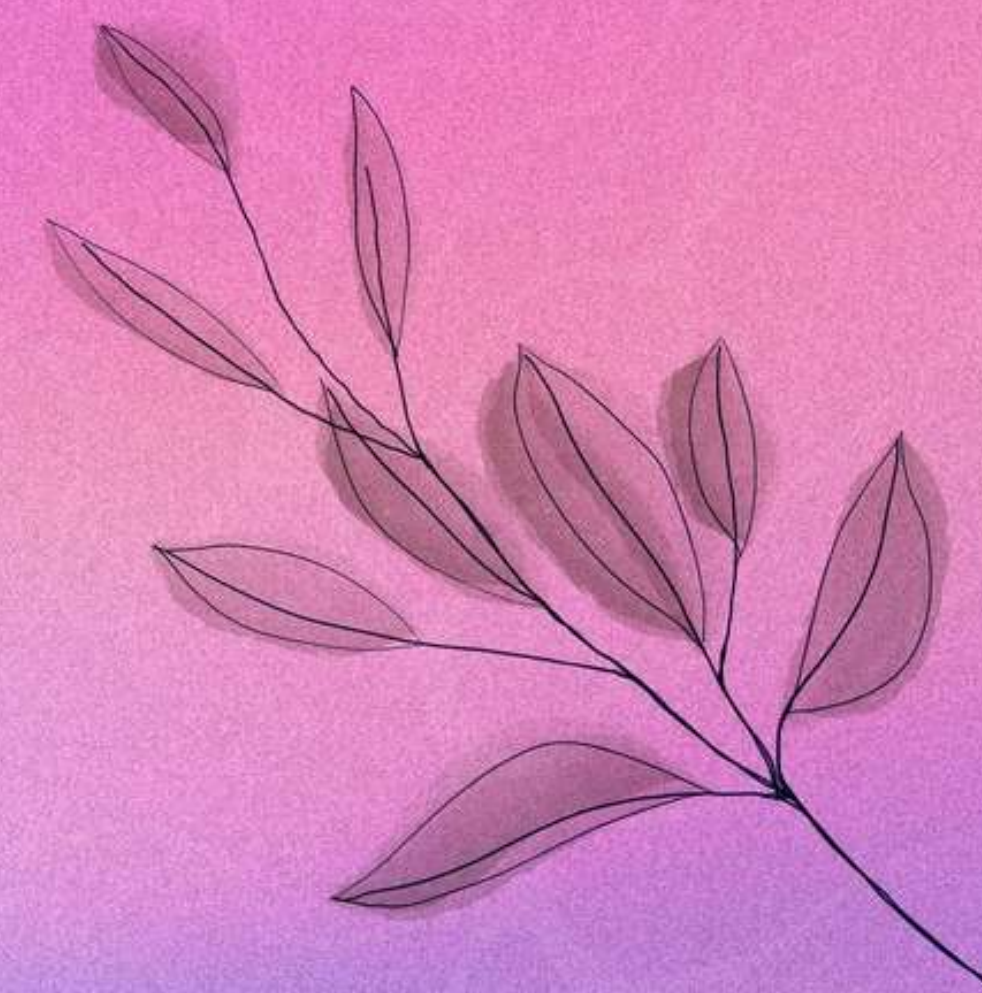


- делавшие аборт
- перенёвшие позднюю беременность
- имеющие доброкачественные образования молочной железы
- имеющие в роду другие случаи онкозаболеваний
- родившие и отказавшиеся от грудного вскармливания



Около 70% случаев РМЖ обнаруживают сами женщины при самодиагностике.

Берегите себя!
Регулярно проходите диспансеризацию и проводите самодиагностику!



Рак шейки матки: стадии, симптомы, факторы риска



Есть 4 стадии рака шейки матки

- I опухоль небольшая, локализована в шейке матки, может прорасти в тело матки
- II опухоль выходит за пределы матки, но не прорастает в стенку таза, нижнюю треть влагалища
- III опухоль поразила стенки таза и нижнюю треть влагалища, могут быть нарушены функции почек
- IV опухоль распространилась на мочевой пузырь, прямую кишку, другие органы, есть отдалённые метастазы



Основные симптомы рака шейки матки:

💧 кровянистые выделения, не связанные с менструальным циклом

📅 изменение длительности менструации

👙 боли в области малого таза

❗ Если заметили хоть один из этих признаков, обратитесь к врачу!



Для профилактики рака шейки матки:

🛡️ используйте презервативы при половых актах

🩺 выявляйте и лечите предраковые и фоновые заболевания

💉 пройдите вакцинацию от ВПЧ

🔬 посещайте гинеколога не реже одного раза в год и проходите цервикальный скрининг не реже одного раза в три года



Кто находится в группе риска:

♀️ те, у кого есть вирус папилломы человека

♀️ те, кто начал половую жизнь до 16 лет

♀️ те, у кого есть травмы шейки матки после родов и медицинских манипуляций

♀️ те, кто длительно принимает оральные контрацептивы

♀️ те, у кого есть фоновые заболевания шейки матки

❗ Если вам соответствует хоть один пункт, обследоваться у гинеколога стоит чаще.

Убедись, что ты здоров:

как предупредить рак предстательной железы

Предстательная железа —

это железа, имеющаяся только у мужчин. Рак развивается из её **эпителиальных клеток**.

Факторы, которые способствуют канцерогенезу:

-  возраст более 50 лет
-  курение
-  наследственность
-  несбалансированный рацион
-  малоподвижный образ жизни
-  фоновые хронические заболевания мочеполовой системы
-  гормональный дисбаланс

Симптомы

- 1 учащённое или затруднённое мочеиспускание
- 2 боль при мочеиспускании
- 3 недержание мочи
- 4 кровяные примеси в моче и сперме
- 5 эректильная дисфункция
- 6 отёки наружных половых органов, нижних конечностей
- 7 боль в промежности, дискомфорт при сидении



Срочно обратитесь к врачу, если заметили один или несколько симптомов.

Профилактика

Урогенитальное обследование включает:

-  УЗИ
-  пальцевое ректальное исследование
-  определение уровня ПСА

Здоровый образ жизни

позволяет уменьшить негативное влияние различных факторов на развитие опухоли.



Рак молочной железы

СИМПТОМЫ



изменение кожи
в области
молочной железы



выделения
из сосков



боли в молочной
железе или
в области соска



изменение
кожи, формы
или цвета соска



различные
уплотнения,
шарики



изменение формы,
цвета или размера
молочной железы

! ЕСЛИ ЕСТЬ ОДИН ИЛИ НЕСКОЛЬКО СИМПТОМОВ, ВАЖНО КАК МОЖНО СКОРЕЕ ПОКАЗАТЬСЯ ВРАЧУ

ПРОФИЛАКТИКА

Важно каждый месяц проводить самообследование, а также раз в год проходить обследование у врача:

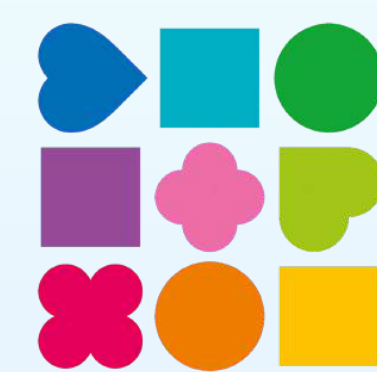
- женщинам до 40 лет показано УЗИ молочной железы
- после 40 лет - маммография

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОВОДИТЕ САМОДИАГНОСТИКУ!

В ГРУППЕ РИСКА ОКАЗЫВАЮТСЯ ЖЕНЩИНЫ

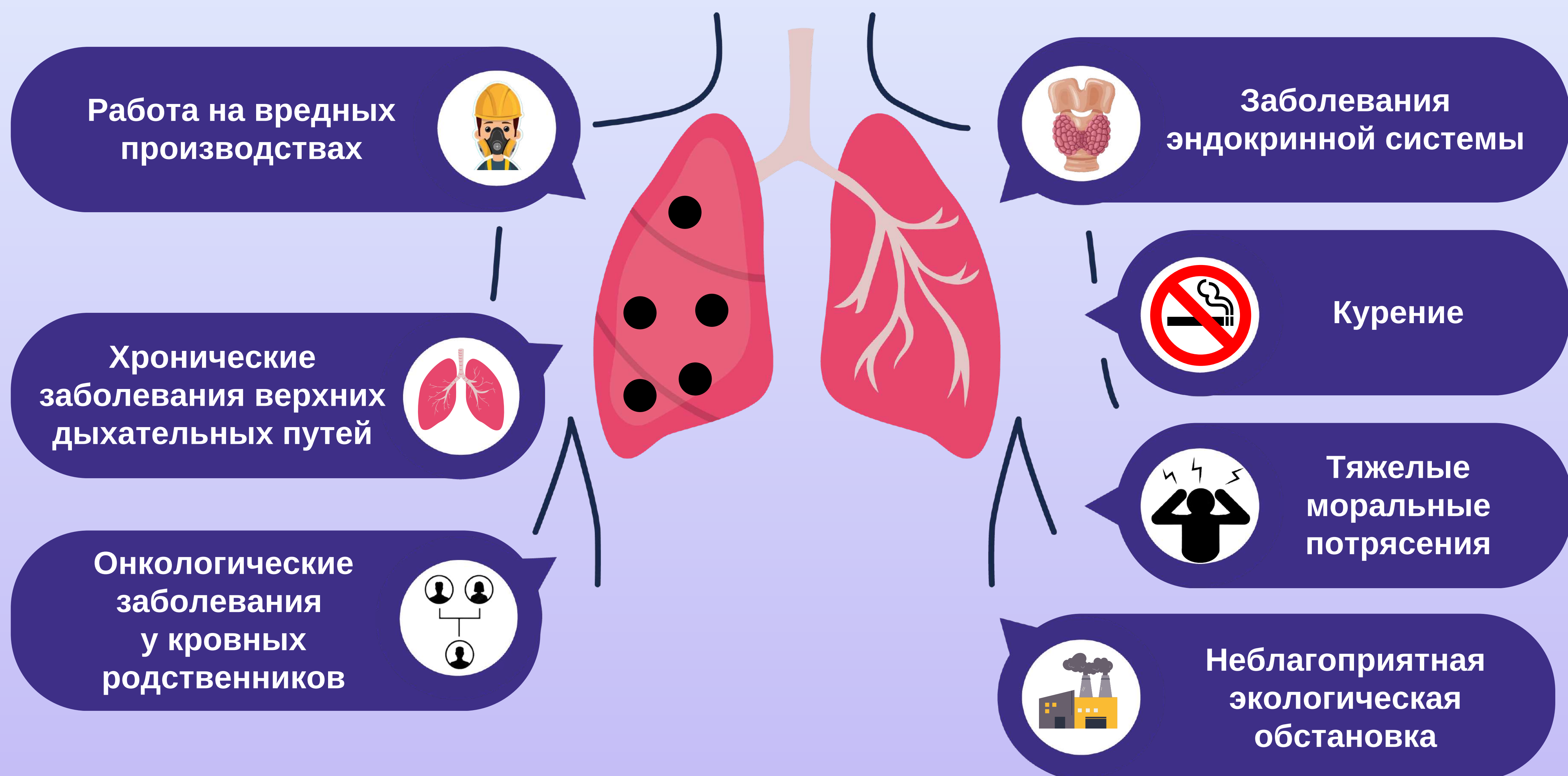
- у которых рано началась менструация
- имеющие нарушения гормонального фона
- имеющие доброкачественные образования молочной железы
- у которых поздно начался климакс
- делавшие аборт
- имеющие в роду другие случаи онкозаболеваний
- не рожавшие детей
- перенесшие позднюю беременность
- родившие и отказавшиеся от грудного вскармливания

РАК ЛЕГКОГО - НЕ ПРИГОВОР!

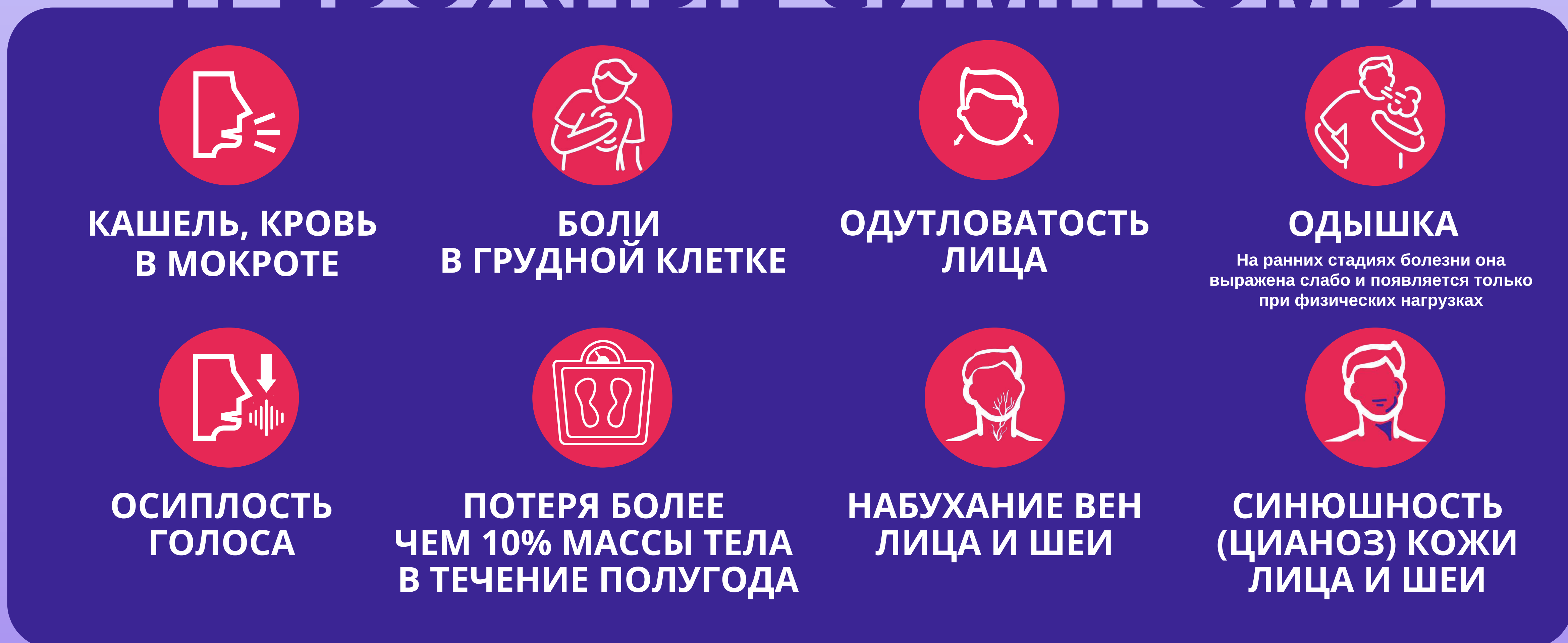


Своевременная диагностика помогает вовремя обнаружить заболевание и начать лечение.

ФАКТОРЫ РИСКА



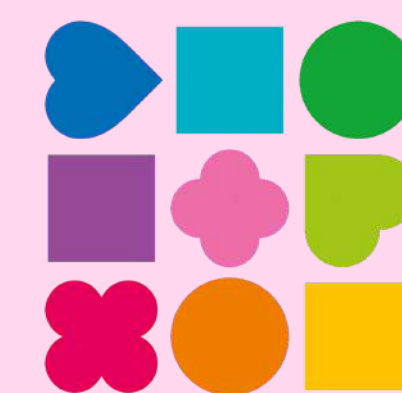
ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ



Также могут появиться тромбофлебит, поражения мелких нервов (нейропатии), нарушения работы мышц (миопатии), боли в суставах (артралгия).

ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ ЭТИ СИМПТОМЫ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ!



Диагностика рака молочной железы на ранней стадии имеет колоссальное значение: заболевание, выявленное на ранней стадии, намного легче вылечить.

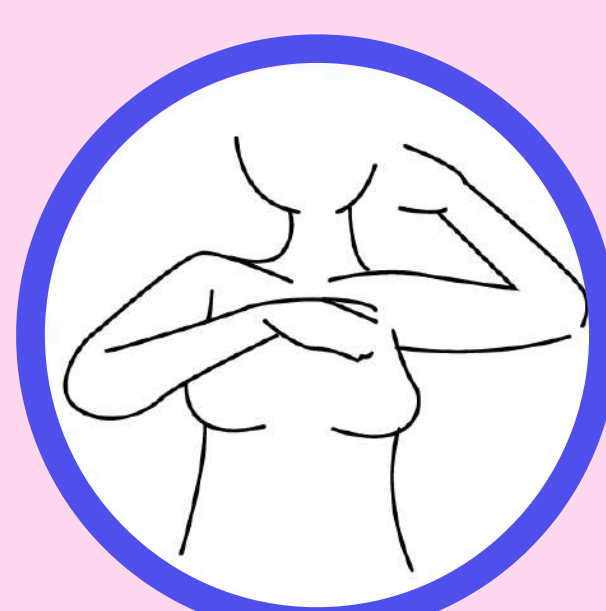
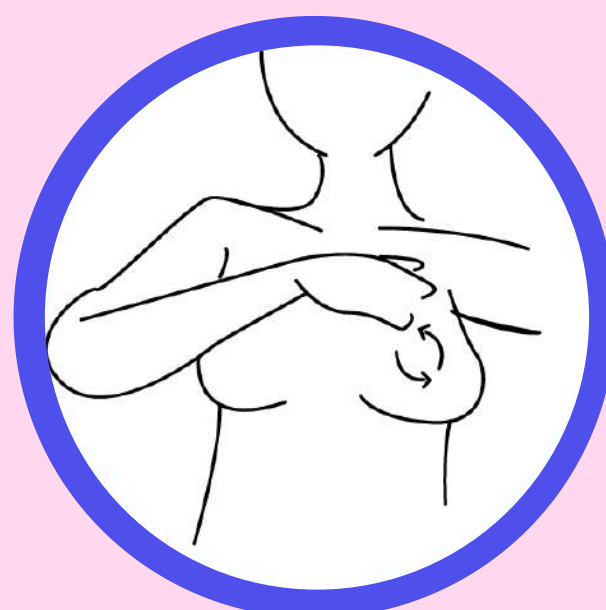
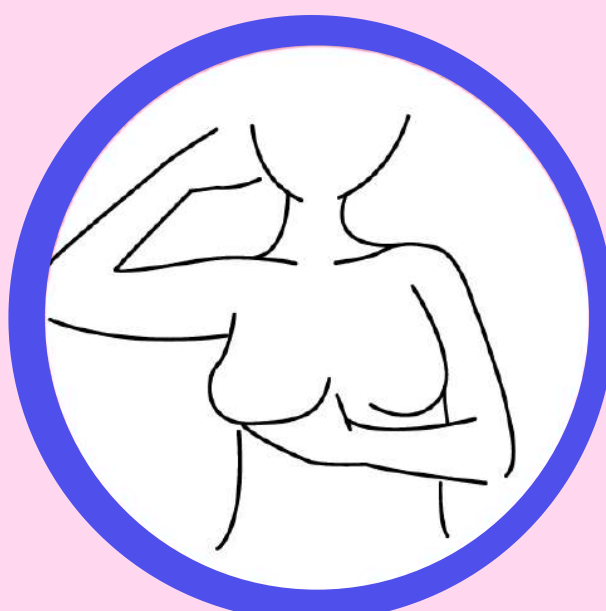
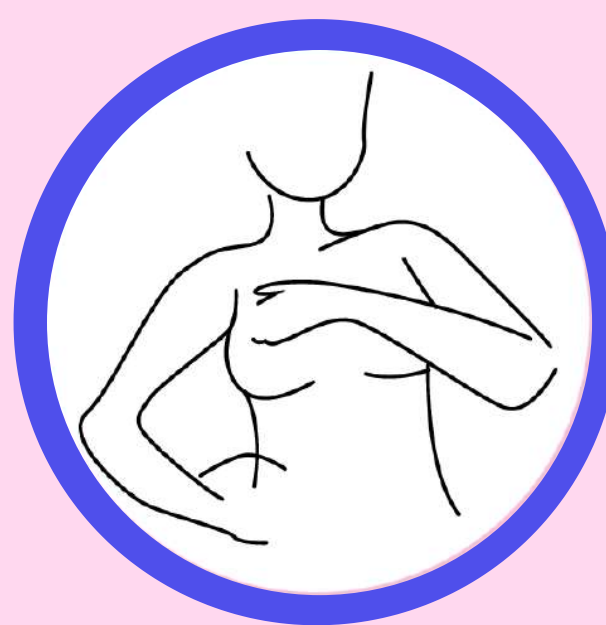
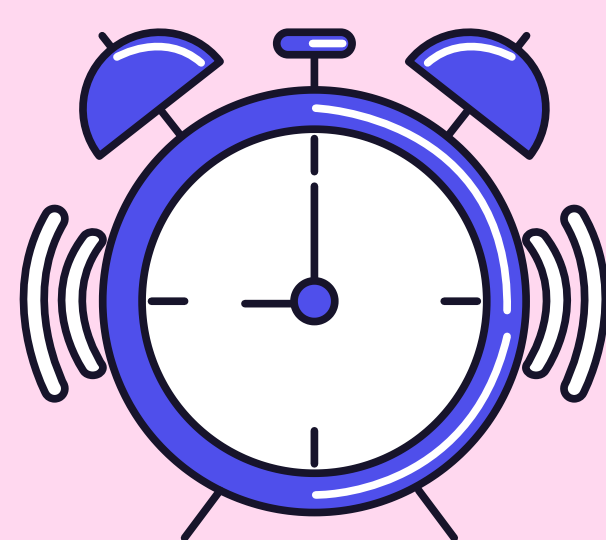
ШАГ 1

Визуальная оценка. Встаньте перед зеркалом и осмотрите обе груди. Они должны иметь одинаковую форму и размер, быть симметричными. Нижние границы должны быть на одном уровне, а на сосках отсутствовать смещение и втянутость, которая не выводится при потягивании. Обратите особое внимание на дефекты, которых не было раньше.

**ПЯТЬ МИНУТ НА
САМОДИАГНОСТИКУ
СПАСУТ ГОДЫ
ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

ШАГ 3

Осмотр сосков. Сосок не должен быть плоским или втянутым. Обратите внимание, нет ли шелушения, изменения цвета, язвочек. При сдавливании соска пальцами из него не должна выделяться жидкость (если вы не беременны и не кормите грудью)



ШАГ 2

Осмотрите кожу молочных желез: нет ли участков изменения цвета - покраснения, потемнения, бледности, сыпи. Приподнимите грудь и рассмотрите снизу. В некоторых случаях из-за болезни может появиться «лимонная корка» - тесно расположенные точечные вмятины на коже.

ШАГ 4

Пальпация желез. Необходимо ощупать железы и подмышечные впадины в положении стоя и лежа на спине. Круговыми движениями по часовой стрелке ощупайте грудь от соска к наружному краю, не пропуская ни одного участка. Убедитесь, что в груди отсутствуют твердые участки, узелки или «шарики»

ШАГ 5

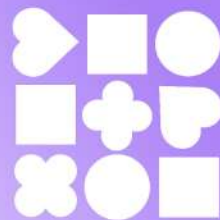
Ощупайте подмышечные впадины, чтобы выявить увеличенные лимфоузлы.

**ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ОДИН ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ,
ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ К ВРАЧУ.**



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЗДОРОВЫ!

СОКРАТИТЕ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА



Можно ли избежать онкологического заболевания? Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев

СОКРАТИТЕ СВОЙ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА НА 70%!



Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов)



Правильно питайтесь. откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции



Поддерживайте нормальный вес тела. ИМТ

Формула расчета ИМТ
(индекс массы тела)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{ВЕС (кг)}}{\text{РОСТ (м)}^2}$$

НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ИМТ = 18,5-27,5

все, что идет после 25 считается лишним весом. ожирение стартует с 30 пунктов. Не менее важен обхват талии! норма для женщин не более 80 см. для мужчин - не более 94 см



Пейте достаточное количество воды. 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться



Полностью откажитесь от алкоголя



Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением



Загорайте правильно. избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!

Лучшее время для принятия солнечных ванн: с 8:00 до 11:00 и после 16:00. Обязательно используйте солнцезащитное средство (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты – тем лучше). не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие



Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой



ВАШИ РОДИНКИ ЗАСЛУЖИВАЮТ ВНИМАНИЯ!



**РЕГУЛЯРНАЯ ПРОВЕРКА РОДИНОК И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН -
ПРОСТОЙ СПОСОБ ВЫЯВИТЬ МЕЛАНОМУ НА РАННЕЙ СТАДИИ**



ИСЧЕЗНОВЕНИЕ КОЖНОГО
РИСУНКА НА ПОВЕРХНОСТИ
РОДИНКИ (НЕБУСА)



ШЕЛУШЕНИЕ ПОВЕРХНОСТИ
РОДИНКИ (НЕБУСА)
С ОБРАЗОВАНИЕМ СУХИХ КОРОЧЕК



ПОЯВЛЕНИЕ БЛЕСТЯЩЕЙ,
ГЛЯНЦЕВАТОЙ ПОВЕРХНОСТИ
РОДИНКИ (НЕБУСА)



ЧАСТИЧНОЕ (НЕРАВНОМЕРНОЕ)
ИЛИ ПОЛНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ
ОКРАСКИ РОДИНКИ (НЕБУСА)



ИЗМЕНЕНИЕ ФОРМЫ,
ПОЯВЛЕНИЕ
АССИМЕТРИЧНОСТИ ИЛИ
НЕПРАВИЛЬНОСТИ ОЧЕРТАНИЙ
КРАЕВ РОДИНКИ (НЕБУСА)



ИЗМЕНЕНИЕ КОНСИСТЕНЦИИ,
РАЗМЯГЧЕНИЕ РОДИНКИ (НЕБУСА),
ОПРЕДЕЛЯЕМОЕ НАОЩУПЬ



ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ
ВЕРТИКАЛЬНЫЙ РОСТ
РОДИНКИ (НЕБУСА)



ИЗЪЯЗВЛЕНИЕ ЭПИДЕРМИСА
НАД РОДИНКОЙ (НЕБУСОМ)



ОЩУЩЕНИЕ ЖАРА ЗУДА И БОЛИ
В ОБЛАСТИ РОДИНКИ (НЕБУСА)



ВОСПАЛЕНИЕ В ОБЛАСТИ
РОДИНКИ (НЕБУСА) И
ОКРУЖАЮЩИХ ТКАНЕЙ



ПОЯВЛЕНИЕ ОДИНОКИХ
УЗЕЛКОВ НА ПОВЕРХНОСТИ
РОДИНКИ (НЕБУСА)
БЕЗ ВИДИМОГО УВЕЛИЧЕНИЯ
НОВООБРАЗОВАНИЯ



МОКНУЩАЯ ПОВЕРХНОСТЬ
РОДИНКИ (НЕБУСА)



КРОВОТОЧИВОСТЬ
РОДИНКИ (НЕБУСА)

**ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО
СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ОНКОЛОГУ ИЛИ ДЕРМАТОЛОГУ**