**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**



Памятка для населения

**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Канцерогенез (**лат. сancer – рак) – *процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии.* К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек.

**Виды активной профилактики рака**

Различают три вида активной профилактики рака: ***первичная, вторичная и третичная.***

**Первичная профилактика** – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

**Вторичная профилактика** - обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

**Третичная профилактика** – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

**ПРИЗНАКИ РАКА**

1. ***Необъяснимая потеря веса***. Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. ***Повышение температуры (лихорадка).*** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. ***Повышенная утомляемость (усталость).*** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт.
4. ***Изменения кожных покровов.*** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. ***Боль.*** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

**СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА**

* ***нарушения стула или функции мочевого пузыря;***
* ***незаживающая рана или язва;***
* ***белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;***
* ***необычные кровотечения или выделения;***
* ***утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;***
* ***несварение желудка или затруднённое глотание;***
* ***изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;***
* ***раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.***

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.