

**Раннее выявление онкологических заболеваний – залог успешного лечения.**

Ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры или диспансеризацию!



Источник: официальный портал Минздрава России об онкологических заболеваниях (<https://onco-life.ru>) и официальный сайт Всемирной организации здравоохранения

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34  
8 (3467) 318466, [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



## **ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Любой человек боится услышать, что у него обнаружено онкологическое заболевание, но что лично вы готовы сделать, чтобы его предотвратить?

Одной из основных причин смертности в России и в мире являются онкологические заболевания, от них умирают миллионы людей, не зная о том, что возникновение и развитие рака можно было избежать.

Для этого нужно изменить образ жизни: правильно питаться, бросить курить и начать заниматься физкультурой.

Онкологическое заболевание – это далеко не всегда тот случай, когда просто не повезло.

Всемирная организация здравоохранения активно занимается вопросами профилактики онкологических заболеваний. Были проведены исследования, которые показали, что окружающая среда и внешние факторы играют не самую важную роль в развитии рака, гораздо большее значение имеет образ жизни человека.

Так, неправильное питание и низкая физическая активность повышают риск развития рака прямой кишки и молочной железы. Злоупотребление алкоголем и длительное курение могут вызвать рак легких, пищевода, гортани и желудка. Носительство отдельных видов папилломы вируса человека может привести к развитию рака шейки матки, а гепатита С - «запустить» рак печени.

### ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Более 30 % случаев смерти от рака можно предотвратить, избегая следующие факторы риска:



- курение табака (включая пассивное курение);

- избыточную массу тела или ожирение;



- недостаточное потребление фруктов и овощей;

- злоупотребление алкоголем;



- папилломовирусную инфекцию и вирусные гепатиты (против этих инфекций существует вакцина);

- загрязнение воздуха в городах;



- задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива;

- длительное пребывание на солнце.

