



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

им. А.П. Ладыженского ул., 17, г.Асбест, Свердловская обл., 624260

тел (343-65) 2-48-18. факс: (343-65) 2-48-18

e-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru; <http://www.66.Rospotrebnadzor.ru>

ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/668343001

исх. №66-20-003/11-1041-2022
от 26 10. 2022г

В СМИ,
Сайты Администраций ГО
Индивидуальным предпринимателям,
работникам
Руководителям юридических лиц
гражданам

Профилактика онкологических заболеваний у женщин

Сегодня никого не щадит онкология, состояние здоровья женщины на 50% зависит от её образа жизни, поэтому большую часть болезней можно предотвратить или снизить риск их возникновения.

Первичная профилактика онкологии- самостоятельное поддержание женщинами собственного здоровья на высоком уровне. Мероприятия, направленные на устранение факторов, провоцирующих развитие онкологии:

- **Отказ от вредных привычек.** Отказаться от алкогольных напитков, или, по крайней мере, контролировать их прием, можно снизить риск злокачественного поражения гортани, пищеварительного тракта. Выкуривая ежедневно 3 пачки, человек повышает вероятность рака в десятки раз - **задумайтесь, стоит ли курить**. Кроме того, табачный дым, проникая в слюну, опосредованно поражает слизистую ротовой полости.
- **Полноценный ночной сон.** Регулярный сон повысит защитные силы организм, при этом снизятся шансы столкнуться с онкологическим заболеванием. Спокойное эмоциональное состояние – еще один залог здоровья. Стрессовая ситуация – настоящий удар по иммунитету. Эмоциональная перегрузка может стать пусковым механизмом для развития рака.
- **Полноценное питание** В первую очередь, придется отказаться от «вредителей». Сюда относятся любые полуфабрикаты и фаст-фуд. Сюда производители добавляют различные усилители вкуса, которые в лучшем случае приводят к нарушению функций ЖКТ. Правильный рацион – профилактика онкологии. Питание должно быть насыщенным и полноценным, включающим витамины и минералы, необходимые для полноценного функционирования организма. Ежедневно необходимо употреблять свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты
- **Активный образ жизни** – прекрасная профилактика онкологии. Ожирение существенно увеличивает шансы столкнуться с раковыми заболеваниями. Несложная гимнастика позволит не только сделать фигуру совершенной, но и поправить здоровье. Физические нагрузки, соответствующие возрасту, улучшают метаболизм и кровообращение в тканях. В результате все системы организма начинают работать правильно, выводятся токсины, которые также часто становятся причиной раковых заболеваний.
- **Чистота половых отношений.** Бесконтрольная смена половых партнеров предрасполагает заражению венерическими инфекционными агентами. Помимо этого, при отсутствии использования барьерных средств защиты, женщина подвергает себя дополнительному риску возникновения нежелательной беременности. В результате, травматизация в процессе аборта значительно увеличивает вероятность раковой трансформации клеток внутренних половых органов. Чтобы снизить риск рака репродуктивных органов, рекомендуется родить в первый

раз не позднее 30 лет. Также, желательно иметь несколько малышей. Не стоит забывать о своевременном лечении хронической воспалительной, инфекционной патологии, так как длительное сохранение воспаления приводит к изменению эпителия.

- **Защита от ультрафиолетового излучения** Первые солнечные лучи весной – настоящая радость для многих. Но природное явление может запустить развитие смертельно опасного процесса в организме. Чтобы этого не допустить, стоит ограничивать пребывание под открытым солнцем.

Вторичная профилактика онкологии. Представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать, благодаря следующим действиям:

- владеть информацией об онкологических заболеваниях;
- систематически проводить самодиагностику;
- вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям;
- в случае возникновения подозрительных симптомов немедленно обращаться за консультацией.

Злокачественная опухоль никогда не развивается в здоровом организме. Ей предшествуют те или иные заболевания и местные изменения в тканях. Женщины нередко привыкают к этим недугам. Пренебрежительно относятся к своему здоровью, не консультируются с врачом. А через какое-то время, иногда через многие годы, на фоне этих изменений появляется опухоль.

В настоящее время медицина располагает большим арсеналом различных методов лечения: хирургический, лучевая, лекарственная и гормональная терапия. Сейчас стойко излечиваются около 95% больных раком кожи, 70-75% больных на ранних стадиях рака молочной железы и шейки матки. Однако лечение значительно осложняется, если пациент обращается в поликлинику на более поздних этапах развития болезни. Поэтому необходимо обращаться к врачу в самом начале заболевания. Это даст возможность своевременно поставить диагноз и провести наиболее эффективный курс лечения.

Важную роль в выявлении онкологических заболеваний играют массовые профилактические осмотры населения. Результаты тщательных профилактических осмотров, проводимых дважды в год, показывают значительное снижение числа больных, подлежащих онкологическому учету.

Рекомендуемые сроки профилактических осмотров:

Обследование	Возраст до 35 лет	Возраст от 35 до 50 лет	Возраст от 50 лет
осмотр маммолога	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
УЗИ молочных желез	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
осмотр гинеколога	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
маммография	по показаниям	1 раз в 2 года	1 раз в год

Таким образом, залог успеха борьбы с раком женских половых органов, прежде всего в сознательности каждой из женщин, понимании необходимости своевременно проходить назначенные врачом осмотры.

Главный врач
Асбестовского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»

Е.В. Гилева