



Здоровый образ жизни – основа профилактики онкологических заболеваний!

**СОХРАНИМ
МУЖСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ !**



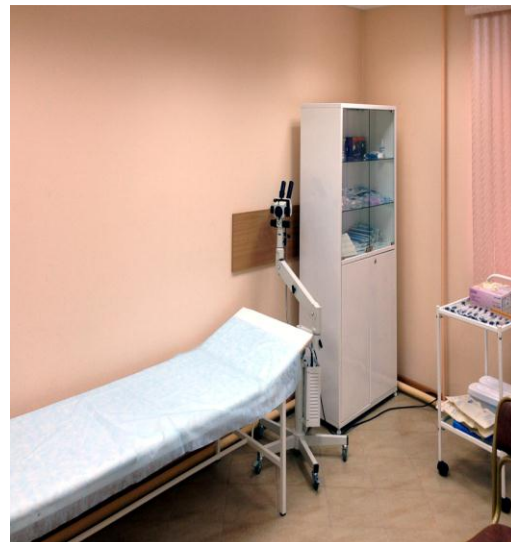
Ежегодно онкологические заболевания впервые выявляются у почти 10 тысяч мужчин в Краснодарском крае. За последние 10 лет заболеваемость выросла более чем на 20%. С возрастом вероятность развития опухолей значительно возрастает. К сожалению, на ранних стадиях заболевания, когда оказание специализированной медицинской помощи наиболее эффективно, обращается менее половины мужчин.

Между тем, четвертая часть всех выявленных опухолей относится к злокачественным новообразованиям визуально обозримых локализаций, то есть может быть выявлена при проведении онкологического осмотра медицинскими работниками смотровых кабинетов поликлиники.

В смотровом кабинете медицинский работник проводит у мужчин осмотр и пальпации следующих органов:

- губы, органы полости рта, полости носа и уха;
- кожные покровы,
- щитовидная железа,
- наружные половые органы,
- прямая кишка,
- периферические лимфатические узлы.

При выявлении патологии мужчина будет направлен к врачу-специалисту: урологу, онкологу, дерматологу для уточнения диагноза.



Обязательно необходимо срочно показаться врачу - онкологу, если обнаружены следующие симптомы:

- увеличение лимфатических узлов, наличие припухлостей;
- наличие длительно незаживающих, нередко болезненных ранок, язв, уплотнений на губе, в полости рта и глотки, коже, разрастания в виде бородавок;
- изменение цвета давно существующей родинки, появление зуда, покалывания в области родинки, увеличение, уплотнение или кровоточивость родимого пятна;
- ощущение инородного тела, боль при глотании, затруднение жевания или глотания, затруднение движения челюстью или языком, онемение языка;
- уплотнение (опухоловое образование), боль в области шеи, охриплость голоса, нарушение глотания, затрудненное дыхание, кашель, не связанный с инфекционным заболеванием;
- учащенное малыми порциями мочеиспускание, частые ночные мочеиспускания, вялая струя мочи, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, неприятные ощущения, появление крови в моче (гематурия), задержка мочеиспускания.

Основные меры профилактики злокачественных новообразований:

- **Отказ от курения.** Даже в среднем возрасте отказ приводит к снижению риска умереть от рака и других причин, связанных с курением.



- **Правильное питание.** Доказано, что чем выше потребление мяса, тем выше риск рака кишечника. Защитное влияние потребления овощей и фруктов против развития злокачественных опухолей у человека показано для рака полости рта, глотки, пищевода, легкого, желудка и толстой кишки. Овощи и фрукты содержат активные вещества, которые подавляют развитие опухолей.

В соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться различные канцерогенные вещества: нитрозамины, их предшественники (нитраты, нитриты) и др.

- **Снижение массы тела.** Ожирение является одной из важнейших причин заболеваемости и смертности в развитых странах и по значимости занимает второе место (после курения).

- **Поддержание оптимальной физической активности.** Регулярная физическая активность на 60% снижает риск развития рака ободочной кишки и простаты. Чем выше физическая активность, тем ниже риск.

- **Ограничение потребления алкогольных напитков** является важным направлением профилактики рака.

- **Избегать повышенной инсоляции.** Ультрафиолетовое излучение является канцерогенным для человека и приводит к развитию базалиомы, плоскоклеточного рака и меланомы кожи.



ВНИМАНИЕ! Раннее выявление онкологических заболеваний является главным фактором снижения смертности от рака. Чем раньше диагностирован рак и проведено лечение, тем лучше для больного. Нельзя игнорировать появление подозрительных симптомов, наоборот они должны служить явным предупреждением человеку о необходимости проконсультироваться у врача. Нельзя заниматься самолечением.

Помните, что ранняя диагностика рака зависит от внимательного отношения к своему здоровью и выполнения рекомендаций по регулярному медицинскому обследованию!

Крепкого Вам здоровья!

Полноценное обследование и лечение злокачественных новообразований Вы можете получить в Государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Клинический онкологический диспансер №1» министерства здравоохранения Краснодарского края



*350040 г. Краснодар, ул. Димитрова, 146
Телефоны: главный врач (861) 2336818,
заведующий диспансерно - поликлиническим отделением (861) 2332143,
регистратура поликлиники (861) 2336604.*

