



Рак кожи

Факты:

- Наиболее часто поражает женщин со слабо пигментированной кожей.
- Почти 2400 женщин ежегодно умирают от меланомы – наиболее серьезной формы рака кожи.
- Но большинство видов рака кожи излечимы.

Сохраняйте бдительность:

- Избегайте чрезмерного пребывания на солнце.
- Когда Вы или члены Вашей семьи находитесь вне помещения, постарайтесь прикрывать голову, руки, шею, ноги и другие открытые участки кожи одеждой.
- Используйте солнцезащитные мази или кремы с активностью 15 единиц.

Покажитесь врачу, если:

- появилось изменение в родимом пятне или любом другом пигментированном пятне на коже.



ПОКАЖИТЕСЬ ВРАЧУ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО, ЕСЛИ У ВАС:

- длительно незаживающая язвочка или ранка;
- изнуряющий кашель или необычно охрипший голос;
- нарушилась деятельность желудка или Вы испытываете трудности при глотании;
- появились необычные менструации или необычные выделения;
- появилось утолщение или уплотнение в грудных железах или где-либо еще;
- появились изменения на бородавке или родимом пятне;
- появились изменения в обычной деятельности кишечника или мочевого пузыря.

Министерство здравоохранения Амурской области
Амурский областной центр медицинской профилактики
Амурский областной онкологический диспансер



Что Вы можете сделать, чтобы
защитить себя от ракового заболевания

Женщины и рак

Слишком много женщин ежегодно умирают от рака.

РАК ГРУДИ, ЛЕГКИХ, МАТКИ, ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА И ПРЯМОЙ КИШКИ являются наиболее частыми формами рака, поражающего женщин. Прочитав этот буклет, **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ**. Сохраните его копию, чтобы всегда найти ответ на возникающие вопросы.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ, т.е. обнаружение рака в самом начале его развития, дает хороший шанс на выздоровление.

ВРАЧ МОЖЕТ ОТВЕТИТЬ НА МНОГИЕ ВАШИ ВОПРОСЫ И ПРОВЕСТИ ВСЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, В КОТОРЫХ ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ.

Если Вы в возрасте 20-40 лет, Вам нужно проходить проверку на рак каждые 3 года; если Вы старше 40 лет – ежегодно.

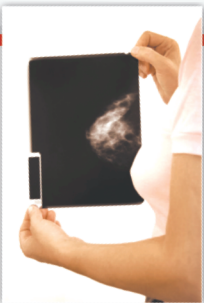


Тиражировано в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».

Министерство здравоохранения Амурской области.
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики».
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

www.aocmp.ru [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Благовещенск, 2019



Рак груди

Факты:

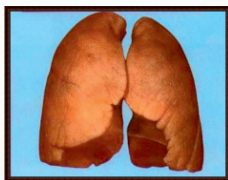
- Одна из ведущих форм раковых убийц у женщин.
- 1 из 9 женщин заболевает раком груди.
- Наиболее часто возникает у женщин:
 - старше 50 лет;
 - имеющих среди членов семьи больных раком;
 - никогда не имевших детей;
 - родивших первого ребенка в возрасте старше 30 лет.

Сохраняйте бдительность:

- Проверяйте свои грудные железы ежемесячно.
- В возрасте 20-40 лет проходите врачебный осмотр грудных желез каждые 3 года.
- В возрасте 35-39 лет пройдите первое рентгенобследование грудных желез (маммография).
- В возрасте 40-50 лет проходите врачебный осмотр грудных желез ежегодно, а маммографию – раз в 1-2 года (в зависимости от рекомендаций врача).
- В возрасте старше 50 лет проходите врачебный осмотр грудных желез и маммографию ежегодно.

Покажитесь врачу, если:

- обнаружите уплотнение в грудных железах,
- обнаружите выделения из сосков желез,
- обнаружите любое другое изменение грудных желез.



Рак легких

Факты:

- Является одной из ведущих форм рака, убивающих женщин.
- 50 000 женщин умирают от него ежегодно.
- Наиболее частой причиной этой формы рака

является курение сигарет.

Более 38 000 женщин ежегодно могут сохранить себе жизнь, если прекратят курить.

- Если Вы прекратите курить достаточно быстро, то большинство из возникших от курения нарушений будет восстановлено.

Сохраняйте бдительность:

- Не курите – нет безопасных сигарет.
- Не можете прекратить курить? Курите меньше и предпочтите сигареты с низким содержанием смолистых веществ и никотина.
- Не используйте табачные продукты /жевательный и нюхательный табак/.
- Стойте в стороне от курящих людей.

Покажитесь врачу, если:

- У Вас изнуряющий или болезненный непроходящий кашель.
- У Вас в мокроте появилась кровь.
- Вы испытываете длительные боли в груди.



Рак матки

(шеечный/эндометриальный)

Факты:

- 46 000 новых случаев в год.
- Может поражать женщин любого возраста.

Сохраняйте бдительность:

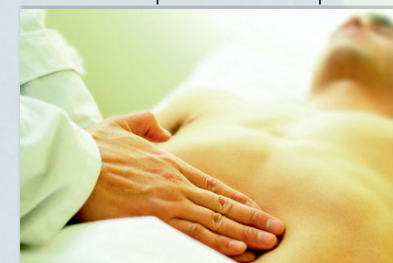
- Все меньше женщин умирают от рака шейки матки, потому что они регулярно проходят Пап-тест и обследование органов малого таза.
- Пап-тест позволяет своевременно обнаружить признаки рака шейки матки, когда лечение наиболее эффективно.
- Проходите Пап-тест ежегодно, если Вы:
 - старше 18 лет,
 - сексуально активны.
- У Вас повышенная вероятность эндометриального

рака, если:

- Вы старше 40 лет или имеете избыточный вес,
- у Вас необычная кровоточивость при менструации,
- у Вас бесплодие или отсутствует овуляция.

Покажитесь врачу, если:

- У Вас появились любые нарушения при менструации.
- Вы достигли возраста менопаузы, но имеете избыточный вес или принимаете гормоны.



Рак толстого кишечника и прямой кишки

Факты:

- 79 000 новых случаев в год.
- Третий по счету ведущий раковый убийца.
- Наиболее часто поражает женщин старше 50 лет.
- Раннее обнаружение рака сохраняет жизнь 3 из 4 больных.

Сохраняйте бдительность:

Особенно часто поражаются женщины:

- С язвенным колитом /это болезненное состояние диагностирует врач/.
- Имеющие среди членов семьи больных раком толстого кишечника или прямой кишки.
- Имеющие среди членов семьи больных полипозом толстого кишечника или прямой кишки.
- Старше 40 лет: проходите пальцевое обследование прямой кишки ежегодно.
- Старше 50 лет: спросите своего врача, в каком виде регулярного обследования Вы нуждаетесь.

Покажитесь врачу, если:

- У Вас появилось кровотечение из прямой кишки.
- Вы заметили примесь крови в кале.
- У Вас продолжительные изменения в деятельности кишечника.
- У Вас схваткообразные боли в животе.