

# Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями — 4 февраля 2022 года



Ежегодно 4 февраля наша планета встречает Всемирный день борьбы против рака. Этот страшный недуг всегда является настоящей трагедией для того, кто им сражен, и для его семьи. Но, если рак распознан на ранней стадии, надежда на излечение есть.

Кроме того, прогресс движется в направлении разработки новых вакцин, и хочется полагать, что борьба с онкологическими заболеваниями обретет большую эффективность. Это необходимо, ведь ежегодно 400-500 тысяч россиян узнают ужасающий, порой смертельный, диагноз.

Стоит помнить также о профилактике, привлечении людского внимания к проблеме. Именно поэтому Международный противораковый союз учредил в 2005 году World Cancer Day (Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями), а его датой стал день 4 февраля.

Наша задача – привлечь внимание к высокому уровню распространения онкологических заболеваний, информировать население о важности систематического прохождения диспансеризации, как главного профилактического мероприятия в борьбе с онкологическими заболеваниями, обозначить важную роль в формировании здорового образа жизни в профилактике онкозаболеваний.

День борьбы с раком запустил в России специальную программу, в рамках которой уже с 2011 года участвуют более 30 регионов страны. Год спустя таких регионов стало уже 45, а согласно программе, с 2021 года в программу вовлечены все регионы России.

День борьбы с раком должен стать не просто одинарным событием, о котором достаточно вспомнить лишь раз за год, а обязан стать мощным импульсом для формирования осознания проблемы.

Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями должен ассоциироваться не с безысходностью и смирением, а с надеждой.

Комитетом здравоохранения Волгоградской области 4 февраля будут организованы следующие мероприятия:

— на официальном сайте ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики» размещен информационно-пропагандистский материал, приуроченный к Всемирному дню борьбы с раковыми заболеваниями – 4 февраля 2022 года;

— в социальных сетях аккаунта ГБУЗ ВРЦОЗиМП (инстаграм, твиттер, ВК), в рубрике Здоровый разговор, специалисты центра проведут видеозэфир, приуроченный к Всемирному дню борьбы с раком, на тему «Онкопрофилактика для всех»;

— во всех медицинских организациях пройдет информационно-просветительская кампания, направленная на онкопрофилактику и онконастороженность:

- трансляция видеороликов на мониторах по системе Indoor TV;
- распространение информационно-пропагандистских материалов, направленных на повышение роли профилактических медицинских осмотров и диспансеризации в раннем выявлении онкозаболеваний;
- медико-социальное исследование отношения взрослого населения ВО к факторам риска и мерам профилактики онкологических заболеваний.

Каждый должен понимать, чтобы создать будущее без рака, нужно действовать уже сейчас. При этом, основное внимание уделять следующим задачам: выбор здорового образа жизни, ранняя диагностика, качество жизни, лечение для всех.

**Заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП», врач-методист Т.Н.Карякина**



# **БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ:** *онкология полости рта*

**Рак полости рта - группа онкологических злокачественных заболеваний, которые поражают слизистую щек, языка, неба, десен, миндалин.**

## **Причины заболевания:**

- привычка есть горячую пищу и пить горячие напитки;
- травмирование слизистой;
- курение;
- употребление алкоголя.

## **Симптомы:**

- маленькие непроходящие белые язвочки на слизистой;
- красные безболезненные язвочки в ротовой полости;
- шишки, бугорки, огрубевшие участки слизистой;
- ноющая боль во рту, онемение, воспаление близлежащих лимфоузлов;
- трудности при жевании, шевелении языком, глотании;
- гнилостный запах изо рта;
- боли, отдающие в ухо, висок, голову;
- изменение голоса и трудности в произношении слов;
- выпадении зубов без видимых причин;
- отечность челюсти и деформация лица.

**СОБЛЮДАЙТЕ РЕГУЛЯРНО ГИГИЕНУ ПОЛОСТИ РТА,  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПОСЕЩАЙТЕ  
СТОМАТОЛОГА 2 РАЗА В ГОД!**



ГБУЗ «Волгоградский  
региональный центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»



# Это должен знать каждый!

140/90



Давление ниже  
140/90 мм рт.ст.

6



Глюкоза ниже  
6 ммоль/л

5



Общий холестерин  
ниже 5 ммоль/л

19-25



Оптимальный индекс  
массы тела

500



граммов фруктов  
и овощей в день

**ЗДОРОВЫЕ  
ЦИФРЫ  
ЗДОРОВОГО  
ЧЕЛОВЕКА**

94 и 80



Окружность талии  
менее 94 см у мужчин,  
менее 80 см у женщин



ФБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



доступно в  
Google play

0

сигарет

NO SMOKING!

10 000



Шагов в день

30

ИЛИ

минут умеренной  
физической активности



# ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

## Факторы риска возникновения рака шейки матки



Вирус папилломы человека



Начало половой жизни  
в подростковом возрасте



Аборты, эрозии шейки матки



Наследственность



Злоупотребление алкоголем,  
курение, неправильное  
питание



Ожирение

## Профилактика



Вакцинация против вируса  
папилломы человека



Предупреждение раннего  
начала половой жизни,  
профилактика абортов



Ограничение количества половых  
партнеров, использование  
презервативов



Отказ от курения, ограничение  
употребления алкоголя



Контроль массы тела

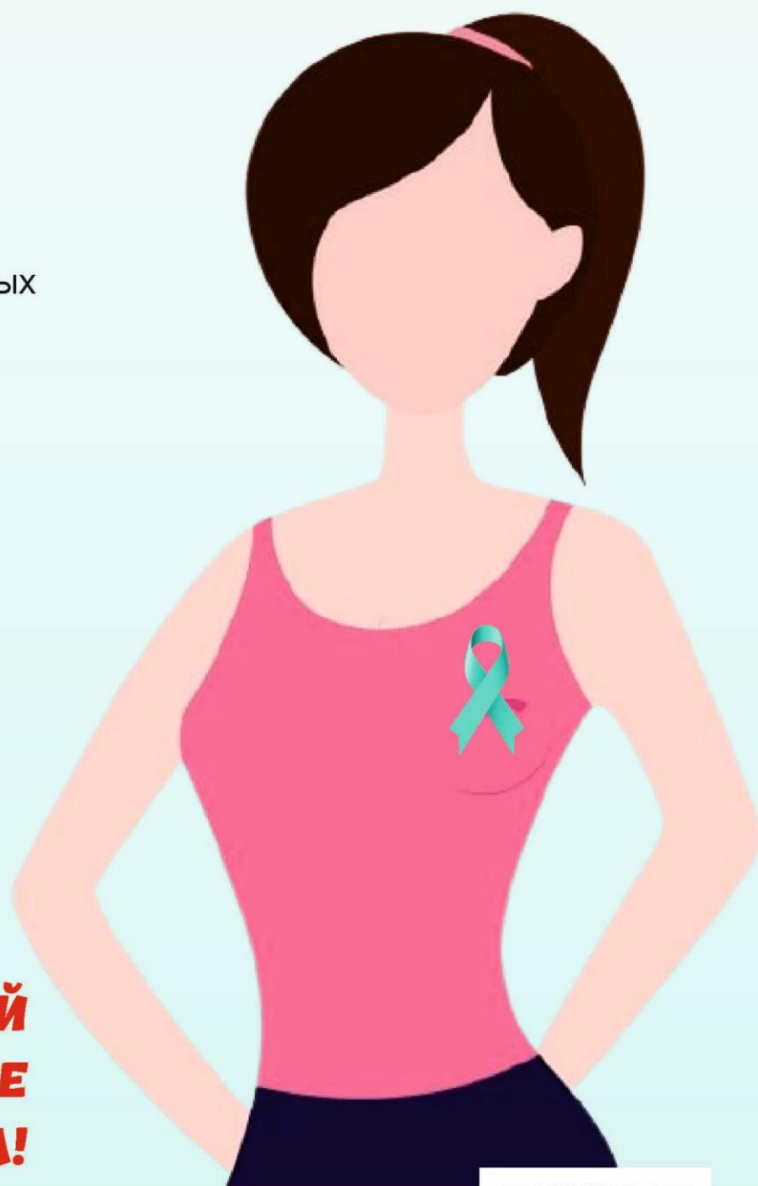


Физическая активность



Ежедневное употребление  
овощей и фруктов

Умеренное потребление соли,  
сахара и жиров



**ПРОЙДИТЕ СКРИНИНГОВЫЙ  
ОСМОТР В ПОЛИКЛИНИКЕ  
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА!**



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- Ежегодно проходите осмотр у врача гинеколога;
- Если вам 40 лет и старше - 1 раз в 3 года проходите маммографию;
- Избегайте травмирования молочной железы;
- Не принимайте гормональные препараты без назначения врача;
- Избегайте хронических стрессовых состояний;
- При рождении ребенка не отказывайтесь от кормления грудью;
- Ведите здоровый образ жизни;
- Ежемесячно проводите самообследование груди.



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

Кашель, который усиливается  
или не проходит долгое время  
Проблемы с дыханием, одышка  
Хриплый голос

1  
2  
3



4  
5  
6

Кашель с мокротой  
Мокрота с признаками крови  
Постоянная боль в груди

Заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков?

**ОБРАТИТЕСЬ К ТЕРАПЕВТУ, ПУЛЬМОНОЛОГУ!**

**НЕ УПУСТИ ВРЕМЯ!**

#### ФАКТОРЫ РИСКА

- Курение
- Пассивное курение
- Наследственность
- Работа с химическими веществами
- Радиоактивное облучение
- Частые воспалительные заболевания легких



#### ПРОФИЛАКТИКА

- Ежегодная флюорография
- Отказ от курения
- Здоровый образ жизни
- Снижение негативного воздействия окружающей среды, вредных химических веществ
- Своевременное лечение воспалительных заболеваний

**РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЁГКИХ –  
ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ**



ГБУЗ «Вологодский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»