

Со 2–8 февраля — Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля).

Злокачественные новообразования представляют собой одну из ведущих причин смертности в мире. Однако значительная часть случаев онкологических заболеваний может быть предотвращена путём снижения факторов риска и раннего выявления патологических изменений.

Основные направления первичной профилактики включают:

🚭 Полный отказ от табакокурения.



Соблюдение принципов рационального питания.



♂ Поддержание оптимального индекса массы тела.



Умеренное потребление алкоголя.



Обеспечение достаточной физической активности.



Прохождение диспансеризации и регулярные профилактические осмотры — помогают выявить проблемы на ранних стадиях.

Скрининговые программы, такие как маммография, цитологическое исследование шейки матки и колоректальный скрининг, демонстрируют эффективность в снижении смертности от онкологических заболеваний за счёт раннего выявления предраковых состояний и начальных стадий злокачественных новообразований.

Практические рекомендации по скринингу:



Женщинам после 30 лет — ежегодный осмотр у гинеколога и скрининг шейки матки (цитология).



Людам 50+ — тест на скрытую кровь в кале и/или колоноскопия для раннего обнаружения заболеваний толстой кишки.



Маммография и другие скрининги по показаниям — чем раньше найдена проблема, тем легче с ней справиться.

Знание, регулярные осмотры и доверие к врачам — ключ к защите вашего здоровья. Берегите себя и своих близких! ❤️ 🧑