

	Рекомендации по профилактике	Инструментальные исследования
Рак молочной железы	<ul style="list-style-type: none"> • Раз в 6 месяцев посещать маммолога и гинеколога. Рожать первого ребенка до 35 лет, а желательно двоих или даже троих, кормить их грудью как можно дольше. Уменьшить в рационе долю животных жиров, копчений, жареного, соленого. Заниматься физкультурой. • По возможности следить за своим весом и стараться не набирать лишнего. • Пить спиртного как можно меньше. Ведь даже малые количества алкоголя вполонину увеличивают риск заболеть карциномой. • Беречь молочные железы от травм. • Стараться избегать стресса и негативных эмоций 	<ul style="list-style-type: none"> • Маммография после 30 лет, 1 раз в год • УЗИ молочных желез 1 раз в год
Рак легких	<ul style="list-style-type: none"> • Бросить курить, стараться не находиться в помещении, где курят. • Поменять место жительства на более экологически чистое. • Не работать в загрязненных дымом помещениях. • Периодически проходить специальные обследования с целью своевременного выявления заболевания 	<ul style="list-style-type: none"> • Флюорография легких 1 раз в год
Рак желудка	<ul style="list-style-type: none"> • Максимально уменьшить долю копчений, солений, колбас. • Увеличить долю овощей, фруктов и клетчатки. • Рациональное питание с достаточным количеством всех элементов. • Бросить курить и пить алкоголь. • Вовремя посещать консультации гастроэнтеролога и проводить лечение полипов желудка и других хронических заболеваний. • Лицам старше 45 лет ежегодно проходить обследование желудка даже при хорошем самочувствии. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение ФЭГДС – исследования при хронических заболеваниях желудка. 1 раз в год • После 45 лет ежегодно ФЭГДС
Рак пищевода	<ul style="list-style-type: none"> • Отказаться от курения. • Отказаться от спиртного. • Уменьшить долю пищи, травмирующей слизистую пищевода. • Увеличить долю свежих фруктов и овощей в рационе. При наличии предраковых состояний стать на учет у врача и своевременно проходить обследования и лечение. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение ФЭГДС – исследования при хронических заболеваниях желудка. 1 раз в год • После 45 лет ежегодно

	<ul style="list-style-type: none"> • Не лежать в горизонтальном направлении после приёма пищи в течение часа. 	ФЭГДС
Рак яичников	<ul style="list-style-type: none"> • Раз в 6 месяцев осмотр у гинеколога <p><u>Факторы риска:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Возраст после наступления менопаузы. • Лишний вес. • Индекс массы тела выше 30. • Отсутствие продуктивных беременностей и кормления грудью. • Прием препаратов мужских половых гормонов (даназол и другие андрогены). • Рак груди у самой пациентки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Раз в 6 месяцев УЗИ малого таза
Рак толстой кишки	<p>Все профилактические методы в данном случае делятся на первичные и вторичные.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Первичные – обнаружение и удаления факторов, провоцирующих заболевание и контроль над мутацией генов. Эта группа методов не является эффективной и даже более того, практически выполнить перечисленные методы невозможно. • Вторичные - обнаружении полипов, в будущем перерождающихся в раковые опухоли и опухолей на такой стадии, когда их еще можно устранить без вреда для организма в целом. Поэтому людям с семейной историей карциномы толстого кишечника очень рекомендуется периодически проходить обследование и устранять полипы. • Кроме этого, увеличение клетчатки в рационе по некоторым данным также может снизить вероятность заболевания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение колоноскопии при хронических заболеваниях толстого кишечника. 1 раз в год • После 45 лет ежегодно колоноскопия
Рак прямой кишки	<ul style="list-style-type: none"> • Вести здоровый образ жизни и заниматься зарядкой. Изменить характер питания: ввести больше рыбы, овощей и фруктов, уменьшить долю красного мяса и жиров, кроме этого, рацион должен обеспечивать регулярную дефекацию. • Расстаться с вредными привычками. • По некоторым данным прием витаминов А, С, Е и группы В связывают канцерогены в кишечнике. • При наличии полипов, геморроя или язв прямой кишки один раз в 12 месяцев необходимо посещать проктолога. 	
Рак простаты	<ul style="list-style-type: none"> • Вести здоровый образ жизни. • Заниматься физкультурой. • Не менять часто половых партнерш. 	<ul style="list-style-type: none"> • УЗИ предстательной железы и

	<ul style="list-style-type: none"> • После 40 лет один раз в 6 месяцев посещать уролога. • После консультации с врачом принимать курсы витамина Д. 	мочевого пузыря после 40 лет ежегодно
Рак кожи	<ul style="list-style-type: none"> • Защищать кожу от ультрафиолета. • Защищать глаза, надевая солнцезащитные очки. • Лечить все хронические заболевания, в том числе дерматологические. • Тщательно выбирать косметику (учитывая возможность присутствия в ней ядовитых веществ). • При наличии на теле родинок и родимых пятен обязательно показаться врачу с целью выявления потенциально опасных и склонных к малигнизации. • Посещение онкодерматолога 1 раз в год. 	