

Профилактика онкологических заболеваний и чек-апы

Всё для того, чтобы пройти все необходимые исследования

Питание

Следить за своим образом жизни. Обеспечивать сбалансированное питание, увеличить потребление овощей, фруктов, белого мяса и рыбы.

Физическая активность

Регулярные упражнения помогут сохранить здоровый вес, снизить риск онкозаболевания и укрепить иммунитет. Ходите, бегайте, плавайте или занимайтесь йогой, — главное, двигайтесь.

Отказ от курения и алкоголя

Никотиновая зависимость и употребление спиртного — факторы риска для развития рака.

Ответственность

Задавать волнующие вопросы врачу, регулярно проходить обследования и сдавать назначенные анализы.

Чек-апы для женщин

Начиная с 20 лет — ежегодное цитологическое обследование мазком папаниколау.

Начиная с 40-50 лет — ежегодная маммография.

Самостоятельно: регулярное самообследование молочной железы перед зеркалом: пальпация по часовой и против часовой стрелки молочной железы на предмет обнаружения новых, незнакомых образований. Если такие образования есть — немедленный поход к врачу.

Чек-апы для мужчин

Начиная с 50 лет — ежегодная сдача анализа на уровень ПСА (простатический специфический антиген).

Чек-апы для всех

В подростковом возрасте или, как минимум, до 26 лет — вакцинация от вируса папилломы человека. Это позволяет избежать рака шейки матки, рака полового члена, рака анального канала и других видов рака.

После 40 обязательная ежегодная диспансеризация — сдача всех необходимых анализов и обследований, которые позволяют увидеть рак на ранней стадии или предрасположенность к нему.

С 50 лет один раз в течение 5-10 лет:

- Колоноскопия
- Ежегодная сдача кала на скрытую кровь
- Ежегодная флюорография

С 55 лет один раз в 2 года для курильщиков рекомендована низкодозная компьютерная томография ежегодный рентген легких.

И всегда стоит помнить, что здоровый образ жизни и регулярная физическая активность значительно снижают риск заболевания раком!