

Для выявления на ранних стадиях хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития вы можете пройти:

диспансеризацию [1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр [ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Диспансеризация:

- Важно
- Информативно
- В поликлинике по месту жительства
- При наличии паспорта и полиса



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

profilaktica.ru

всё о профилактике заболеваний и здоровом образе жизни

vseorake.ru

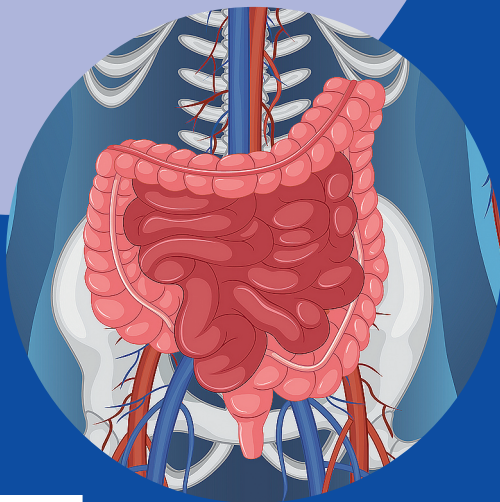
информационный портал об онкологических заболеваниях

ПРОФИЛАКТИКА РАКА КИШЕЧНИКА /КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА/



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ

Рак кишечника является одним из самых распространенных онкологических заболеваний. Он очень коварен и долгое время остается незамеченным. Чаще заболеванию подвержены люди старше 40 лет



Причины возникновения

- наследственность
- вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение)
- неправильное питание (употребление большого количества мясных продуктов, недостаточное употребление овощей и фруктов)
- лишний вес
- низкая физическая активность

На что обратить внимание?

Первые симптомы и признаки при раке

- Диспепсические расстройства:
- потеря аппетита
 - потеря веса
- Энтероколитические расстройства:
- вздутие живота / метеоризм
 - длительные запоры, сменяющиеся поносом
 - стул с примесью крови

Если вы обнаружили у себя один или несколько признаков — обратитесь к врачу для проведения дополнительной диагностики с целью постановки диагноза и назначения лечения



Как себя защитить?

- Проходите профилактические медицинские осмотры (ежегодно, от 18 лет) и диспансеризацию (1 раз в 3 года, от 40 лет — ежегодно) в поликлинике по месту жительства или прикрепления
- Следуйте принципам правильного питания
- Поддерживайте регулярный умеренный уровень физической активности — не менее 30 минут в день
- Откажитесь от алкоголя и курения
- Своевременно обращайтесь к врачу при появлении тревожных симптомов
- Ограничьте употребление красного и переработанного мяса (копчености, ветчина, рулеты, сосиски, колбасы)
- Увеличьте употребление овощей и фруктов — не менее 400 г ежедневно
- Ограничьте употребление жареной пищи и пищи, приготовленной на огне. Отдайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, вареным или запеченным
- Увеличьте употребление продуктов, богатых клетчаткой (крупы, пшеничные и овсяные отруби и т.д.)
- Увеличьте употребление продуктов, содержащих кальций (кисломолочные продукты и т.д.)
- Ограничьте употребление сладких газированных напитков и алкоголя. Пейте больше воды.

Правильное питание — важнейший способ профилактики онкологических заболеваний, в том числе колоректального рака