

СИМПТОМЫ, НА КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

- Изменение в характере испражнений (понос, запор) или кровь в кале.
- Незаживающая рана в любом месте.
- Изменение размера или цвета существующих родинок.
- Затвердение или уплотнение в груди, выделения из соска или появление на груди четкой сосудистой сетки.
- Нарушения пищеварения или трудности с глотанием.
- Кашель или хрипота, которые не проходят длительное время.
- Изменения в характере мочеиспускания или появление крови в моче.

Эти симптомы иногда могут появляться у каждого из нас по причинам, совершенно не связанным с раковыми заболеваниями. Но если они не исчезают, а появляются вновь и вновь, то необходимо обратиться к врачу!



Для бесплатного получения дополнительной информации и разъяснительных материалов об онкологических заболеваниях и методах их профилактики обращайтесь по телефонам:

"Телемейда" (телеинформация): 1-800-599-995
"Телемейда" на русском языке: 1-800-34-33-44
"Телемейда" на арабском языке: 1-800-36-36-55



Для получения расширенной информации и доступа к другим источникам:

Центр информации и библиотека: 03-5721608
info@cancer.org.il



Для получения первоначальной психологической поддержки:

"Телетмиха" (телеподдержка): 1-800-200-444

Посетите нашу страничку в интернете:

www.cancer.org.il/ru

Для пожертвований*: 2343



Бейт Мати, памяти Матильды Реканати
Гиватаим 53163, ул. Ревивим 7, п.я. 437

© Все права сохранены, июнь 2011 г.

Деятельность Ассоциации осуществляется за счет пожертвований частных лиц без привлечения средств из госбюджета.

* Пожертвования в пользу Ассоциации по борьбе с раковыми заболеваниями признаются налоговым управлением в качестве расходов

в соответствии с параграфом 46
Постановления о подоходном налоге.

15218



ПРОФИЛАКТИКА РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Принципы ведения здорового образа жизни и рекомендации по ранней диагностике рака

ВАША ЖИЗНЬ – В ВАШИХ РУКАХ!



Приведенная информация основана на рекомендациях национальных и международных медицинских организаций, Национального совета по профилактике, диагностике и лечению онкологических заболеваний, а также на результатах последних исследований

15218

НАШИ ЗНАНИЯ О РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОСТОЯННО РАСШИРЯЮТСЯ

В настоящее время нам известно более 200 видов онкологических заболеваний, многие из которых можно излечить при их выявлении на ранней стадии.

В последние годы распространено мнение о том, что большинство раковых заболеваний каким-то образом связано с поведением, образом жизни и влиянием канцерогенных факторов окружающей среды.

Многочисленные исследования указывают на факторы риска, которые могут повысить заболеваемость раком, а также на сдерживающие факторы, способные снизить риск заболевания или полностью исключить его.



РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

Многие считают, что рак – это "кара небесная", и у нас нет возможности как-то повлиять на болезнь. Но в настоящее время известно, что часть раковых заболеваний можно предупредить. Ведение более здорового образа жизни существенно улучшает состояние здоровья и способствует профилактике некоторых раковых заболеваний.

Доказано, что около 85 процентов рака вызвано курением. Поэтому отказ от этой вредной привычки или прекращение курения помогут предупредить развитие рака у курильщиков и у лиц, находящихся в их ближайшем окружении (так называемых "пассивных курильщиков").

Новейшие исследования показывают, что избыточный вес, регулярное употребление жирной и высококалорийной пищи, а также недостаточная физическая активность могут повысить риск заболевания различными видами рака. С другой стороны известно, что воздержание от излишнего пребывания на солнце может существенно снизить риск заболевания раком кожи.



ПОЭТОМУ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

Бросить курить и стараться не курить вблизи других людей. Курение вредно как для самих курящих, так и для пассивных курильщиков.

Следить за своим весом с помощью сбалансированного и малокалорийного рациона, избегать повышенного потребления калорий.

Употреблять в пищу побольше свежих овощей и фруктов, в особенности тех из них, которые богаты следующими веществами: Витамин А и бета-каротин - морковь, тыква, брокколи, батат, дыня, шпинат, персики и абрикосы.

Витамин С - апельсины, грейпфруты, клубника, красный и зеленый перец, арбуз, томаты, брокколи, дыня, манго и папайя. Овощи из семейства крестоцветных - брокколи, капуста, цветная капуста, брюссельская капуста, кольраби, редиска и редька. Продукты, богатые клетчаткой - бананы, груши, яблоки, персики, сливы, картофель, морковь, салат-латук, перец, горох, шпинат и бобы. Источниками клетчатки являются также хлеб из цельной

муки, цельный рис и бобовые (сухая фасоль, чечевица, нут, горох, соевые бобы) сухофрукты, несоленые семечки и орешки. Перед тем, как менять привычки питания или предпринимать другие шаги, очень важно проконсультироваться с врачом! Уделять время умеренной и контролируемой физической активности, например ходьбе и физическим упражнениям, не менее пяти раз в неделю по часу в день.

Избегать чрезмерного употребления спиртных напитков. Не рекомендуется выпивать более одной порции в день (одна порция = банка пива, полстакана вина или рюмка крепкого напитка). Употреблять как можно меньше копченой, жареной, соленой, переработанной и консервированной пищи.

Контролировать свое пребывание на солнце и пользоваться рекомендуемыми средствами защиты от солнечного излучения (подходящая одежда, головной убор, очки, солнцезащитный крем). Старайтесь находиться на солнце в часы, когда опасность излучения меньше. Следует особо опасаться солнца в детском возрасте.

Избегать известных канцерогенных веществ, например асбеста или радона. Используйте рекомендуемые средства защиты. Соблюдайте требования безопасности при использовании канцерогенных материалов.

Сделать прививку против вирусного гепатита В (Hepatitis B Virus), которая поможет предупредить развитие рака печени, а также против рака шейки матки, включение которой в программу вакцинации ожидается в 2012 году.

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ – КЛЮЧ К ИЗЛЕЧЕНИЮ!



Многие онкологические больные выздоравливают в случае раннего выявления заболевания. Рак груди – важно, чтобы женщина изучила особенности своей груди и могла заметить любые изменения. При обнаружении таковых следует обратиться к врачу для выяснения их свойства.

Рекомендуется обследоваться у врача, специали-зирующегося на пальпации груди.

Всем женщинам в возрасте 50 лет и старше рекомендуется проходить маммографическое обследование раз в два года.

Женщинам с повышенным риском заболевания, ближайшие родственники которых (мать, сестра) болели раком груди, следует проходить маммографическое обследование после 40 лет, ежегодно либо соответственно рекомендации врача.

MPT груди рекомендуется проходить женщинам-носителям генетических мутаций BRCA1 и BRCA2 в соответствии с рекомендациями министерства здравоохранения.

Рак толстого кишечника – ежегодный анализ кала на скрытую кровь для мужчин и женщин старше 50 лет.

Лицам, относящимся к группе риска, ближайшие родственники которых (родители, братья и сестры, дети) болели раком толстого кишечника или страдающим различными кишечными синдромами, рекомендуется колоноскопия, а также постоянное наблюдение и консультация врача-специалиста относительно частоты диагностического тестирования.

Рак предстательной железы – после 50 лет рекомендуется проконсультироваться с врачом относительно имеющихся вариантов теста на выявление заболевания и разобраться в их преимуществах и недостатках.

Мужчинам, находящимся в группе повышенного риска, ближайшие родственники которых (отец, сын) болели раком предстательной железы до достижения 70 лет, рекомендуется ежегодное комплексное обследование, включающее анализ крови на PSA, пальцевое ректальное исследование и УЗИ.

Рак кожи – важно следить за изменениями, происходящими с родимыми пятнами на теле, при обнаружении таковых следует обратиться к врачу.

Лицам, относящимся к группе повышенного риска, ближайшие родственники которых болели меланомой, тем, у кого количество родинок на теле превышает 20, регулярно пребывающим на солнце больше двух часов в виду рода деятельности, рекомендуется периодически обследоваться у дерматолога или пластического хирурга в соответствии с их рекомендациями.

Рак шейки матки – согласно закону о государственном здравоохранении, женщинам в возрасте 35-54 лет, относящимся к группе обычного риска, рекомендуется раз в 3 года делать мазок Папаниколау.

(Женщинам, которых врачи относят к группе повышенного риска, следует проконсультироваться с ними относительно начального возраста и частоты обследований).

Израильское Акушерско-гинекологическое объединение рекомендует обследоваться раз в три года с 25 по 60 лет, а не по приглашению, высылаемому в рамках Всеизраильской скрининговой программы.

Созданная в 2009 г. комиссия рекомендовала женщинам с обычным риском делать мазок Папаниколау в 30, 35, 40 и 50 лет. Данные рекомендации в настоящее время изучаются Минздравом.

Рак яичников - Женщинам, относящимся к нижеперечисленным группам, рекомендуется обратиться в медико-генетическую консультацию:

- Личная либо семейная история рака груди, обнаруженного до 50 лет.
- Семейная история рака яичников.
- Личная либо семейная история рака толстого кишечника или слизистой матки, обнаруженного до 50 лет.

Женщинам, отнесенных по результатам медико-генетической консультации к группе повышенного риска, рекомендуется начиная с 25-летнего возраста регулярно проходить комплексное обследование, включающее проверку у гинеколога и вагинальное УЗИ с или без анализа крови на CA-125.

Ниже приведен список симптомов, на которые следует обратить внимание:

- Изменение в характере испражнений (понос, запор) или кровь в кале.
 - Незаживающая рана в любом месте.
 - Изменение размера или цвета существующих родинок.
 - Затвердение или уплотнение в груди, выделения из соска или появление на груди четкой сосудистой сетки.
 - Нарушения пищеварения или трудности с глотанием.
 - Кашель или хрипота, которые не проходят длительное время.
- Изменения в характере мочеиспускания или появление крови в моче.

Эти симптомы иногда могут появляться у каждого из нас по причинам, совершенно не связанным с раковыми заболеваниями. Но если они не исчезают, а появляются вновь и вновь, то необходимо обратиться к врачу!