**4 февраля – Всемирный день борьбы против рака**

**Памятка для пациентов «Рак: бояться или знать и действовать?»**

Рак - это общее название более чем 100 болезней, которые могут поражать любой орган. Рак является одной из основных причин смерти в нашей стране.

Наиболее часто  встречающиеся формы рака - рак молочной железы, рак кожи, рак легких, рак желудка, рак толстого кишечника.

**Пять основных факторов риска, ведущих к онкологическим заболеваниям:**

- высокий индекс массы тела и ожирение;

- нерациональное питание, а именно: недостаточное потребление овощей и фруктов и чрезмерное потребление колбасных изделий;

- низкая физическая активность;

- потребление табака;

- злоупотребление алкоголем.

К настоящему моменту доказано, что табакокурение повышает риск развития практически всех видов рака. В более чем 70 процентах случаев смертей от рака легких виновно потребление табака.

Кроме того, риск развития рака значительно увеличивается с возрастом.

Неблагоприятная наследственность у близких родственников - также входит в число факторов риска развития рака.

**Ранние признаки рака:**

**- появление или изменение элементов на коже и слизистых,**

**- снижение массы тела,**

**- тошнота, слабость**

**- вновь появившаяся боль,**

**- кровотечение.**

**При появлении одного из них немедленно обратитесь к врачу.**

**Во всем мире наиболее эффективными методами борьбы с раком являются - раннее выявление и онкоскрининг, который также входит в программу диспансеризации населения.**

**Диспансеризация включает семь видов онкоскрининга:**

**- осмотр кожных покровов и видимых слизистых, пальпацию лимфатических узлов и щитовидной железы;**

**- мазок с шейки матки и осмотр гинеколога у женщин;**

**- маммографию**

**- анализ кала на скрытую кровь с последующей при необходимости колоноскопией;**

**- рентгенография легких;**

**- анализ крови на простат-специфический антиген у мужчин;**

**- эзофагогастродуоденоскопию (с 45 лет)**

***Важно: данные обследования необходимо проходить регулярно – каждые 2-3 года!***

**Отнеситесь серьезно к диспансеризации и не пренебрегайте обследованием!**

**Изменение поведения и скрининг – эффективные меры борьбы с раком!**