В рамках Всемирного дня борьбы с онкологическими заболевания 04.02.2020 г. была проведена акция в стационаре ГБУЗ ПК «НРБ» с участием специалистов краевого центра медицинской профилактики Минздрава Пермского края и специалистами отделения медицинской профилактики ГБУЗ ПК «НРБ».

В форме нон-стоп зам. главного врача по поликлинике Ишимова С.Г. прочитала лекцию на тему «Профилактика онкологических заболеваний».

В Пермском крае продолжается рост заболеваемости злокачественными новообразованиями. Смертность от онкологических заболеваний занимает второе место после смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. На учете с онкологическими заболеваниями Нытвенской районной больнице состоит 781 человек, ежегодно умирает от онкологических заболеваний 80 человек, и 150 вновь встает на диспансерный учет.

Онкологическое заболевание – это многофакторное заболевание, его развитие обусловлено сочетанием нескольких причин.

* что увеличивает риск возникновения злокачественных опухолевых заболеваний:
* частота развития рака увеличивается с возрастом (со старением организма);
* наличие у человека наследственных и приобретенных заболеваний;
* вредные привычки, связанные с попаданием в организм канцерогенных веществ (курение);
* сильный психоэмоциональный стресс;
* внешние факторы – канцерогенные вещества и источники радиоактивного излучения, применяемые в производстве и способствующие увеличению риска развития злокачественных опухолей у работников этих производств в случае длительного непосредственного контакта;
* особенности климата и национальные традиции в быту и питании.

Чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований достаточно принять несколько довольно простых правил:

1. Занимаетесь физкультурой и спортом не реже 3 раз в неделю;

2. Уменьшите количество мяса и сахара в ежедневном рационе;

3. Употребляйте больше овощей и фруктов.

4. Защищайте кожу от прямых солнечных лучей в летний период, не злоупотребляйте облучением в солярии.

5. Избавьтесь от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).

6. Ежегодно проходите флюорографию легких.

7. Если Вы старше 35 лет – приходите на осмотр прямой кишки к хирургу 1 раз в год.

8. Женщины, регулярно осматривайте молочные железы самостоятельно и один раз в год – у врача. Приходите на осмотр к гинекологу 1 раз в год (даже если вас ничего не беспокоит). Проходите маммографию 1 раз в 2 года, если вы старше 40 лет.

9. Мужчинам старше 40 лет необходима консультация врача – уролога, анализ крови на ПСА 1 раз в год.

10. Своевременно обращайтесь к врачу за консультацией при появлении: уплотнений, незаживающих язвочек, непонятных выделений крови, не проходящего кашля, изменений в голосе, выраженной слабости, похудании.

**К одному из наиболее активных методов ранней диагностики и профилактики злокачественных опухолей следует отнести, прежде всего, профилактические осмотры населения.**

В ГБУЗ ПК «НРБ» работает кабинет **диспансеризации взрослого населения № 29** с 08-00 до 18-00, 2,3,4 суббота с 08-00 до 12-00 **, кабинет раннего выявления онкологических заболеваний каб.№20 с 08-00 до 16-00**, где можно пройти дополнительные скрининговые исследования определенным возрастным группам.

Каждый житель Нытвенского городского округа может в данные кабинеты и пройти осмотр и обследование.

Помните, что рак излечим при условии ранней диагностики и своевременном лечении. Меры профилактики позволят не допустить развития злокачественной опухоли. Не пренебрегайте ежегодными профилактическими осмотрами.

Зам. главного врача по поликлинике ГБУЗ ПК «Нытвенская районная больница» С.Г. Ишимова