|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Рекомендации по профилактике**  | **Инструментальные исследования**  |
| **Рак молочной железы** | * Раз в 6 месяцев посещать маммолога и гинеколога. Рожать первого ребенка до 35 лет, а желательно двоих или даже троих, кормить их грудью как можно дольше. Уменьшить в рационе долю животных жиров, копчений, жареного, соленого. Заниматься физкультурой.
* По возможности следить за своим весом и стараться не набирать лишнего.
* Пить спиртного как можно меньше. Ведь даже малые количества алкоголя вполовину увеличивают риск заболеть карциномой.
* Беречь молочные железы от травм.
* Стараться избегать стресса и негативных эмоций
 | * Маммография после 30 лет, 1 раз в год
* УЗИ молочных желез 1 раз в год
 |
| **Рак легких** | * Бросить курить, стараться не находиться в помещении, где курят.
* Поменять место жительства на более экологически чистое.
* Не работать в загрязненных дымом помещениях.
* Периодически проходить специальные обследования с целью своевременного выявления заболевания
 | * Флюрография легких 1 раз в год
 |
| **Рак желудка** | * Максимально уменьшить долю копчений, солений, колбас.
* Увеличить долю овощей, фруктов и клетчатки.
* Рациональное питание с достаточным количеством всех элементов.
* Бросить курить и пить алкоголь.
* Вовремя посещать консультации гастроэнтеролога и проводить лечение полипов желудка и других хронических заболеваний.
* Лицам старше 45 лет ежегодно проходить обследование желудка даже при хорошем самочувствии.
 | * Проведение ФЭГДС – исследования при хронических заболеваниях желудка. 1 раз в год
* После 45 лет ежегодно ФЭГДС
 |
| **Рак пищевода** | * Отказаться от курения.
* Отказаться от спиртного.
* Уменьшить долю пищи, травмирующей слизистую пищевода.
* Увеличить долю свежих фруктов и овощей в рационе. При наличии предраковых состояний стать на учет у врача и своевременно проходить обследования и лечение.
* Не лежать в горизонтальном направлении после приёма пищи в течение часа.
 | * Проведение ФЭГДС – исследования при хронических заболеваниях желудка. 1 раз в год
* После 45 лет ежегодно ФЭГДС
 |
| **Рак яичников** | * Раз в 6 месяцев осмотр у гинеколога

Факторы риска:* Возраст после наступления менопаузы.
* Лишний вес.
* Индекс массы тела выше 30.
* Отсутствие продуктивных беременностей и кормления грудью.
* Прием препаратов мужских половых гормонов (даназол и другие андрогены).
* Рак груди у самой пациентки.
 | * Раз в 6 месяцев УЗИ малого таза
 |
| **Рак толстой кишки** | Все профилактические методы в данном случае делятся на первичные и вторичные. * Первичные – обнаружение и удаления факторов, провоцирующих заболевание и контроль над мутацией генов. Эта группа методов не является эффективной и даже более того, практически выполнить перечисленные методы невозможно.
* Вторичные - обнаружении полипов, в будущем перерождающихся в раковые опухоли и опухолей на такой стадии, когда их еще можно устранить без вреда для организма в целом. Поэтому людям с семейной историей карциномы толстого кишечника очень рекомендуется периодически проходить обследование и устранять полипы.
* Кроме этого, увеличение клетчатки в рационе по некоторым данным также может снизить вероятность заболевания.
 | * Проведение колоноскопии при хронических заболеваниях толстого кишечника. 1 раз в год
* После 45 лет ежегодно колоноскопия
 |
| **Рак прямой кишки** | * Вести здоровый образ жизни и заниматься зарядкой. Изменить характер питания: ввести больше рыбы, овощей и фруктов, уменьшить долю красного мяса и жиров, кроме этого, рацион должен обеспечивать регулярную дефекацию.
* Расстаться с вредными привычками.
* По некоторым данным прием витаминов А, С, Е и группы В связывают канцерогены в кишечнике.
* При наличии полипов, геморроя или язв прямой кишки один раз в 12 месяцев необходимо посещать проктолога.
 |  |
| **Рак простаты** | * Вести здоровый образ жизни.
* Заниматься физкультурой.
* Не менять часто половых партнерш.
* После 40 лет один раз в 6 месяцев посещать уролога.
* После консультации с врачом принимать курсы витамина Д.
 | * УЗИ предстательной железы и мочевого пузыря после 40 лет ежегодно
 |
| **Рак кожи** | * Защищать кожу от ультрафиолета.
* Защищать глаза, надевая солнцезащитные очки.
* Лечить все хронические заболевания, в том числе дерматологические.
* Тщательно выбирать косметику (учитывая возможность присутствия в ней ядовитых веществ).
* При наличии на теле родинок и родимых пятен обязательно показаться врачу с целью выявления потенциально опасных и склонных к малигнизации.
* Посещение онкодерматолога 1 раз в год.
 |  |