|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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. |  |