

**WANTED!!!**

Прочитай  
и передай  
другому!



Объявлен в розыск

**РАК**  
**ЛЕГКОГО**

Профессиональный киллер, главный убийца  
курящих мужчин.

Награда:

**ЖИЗНЬ!**

# WANTED!!!

## РАК ЛЕГКОГО

Из тех, кто пристрастился к этой пагубной привычке в юности и продолжает курить, каждый четвертый умрет в среднем возрасте. Курение повинно в 85% случаев смерти в результате рака легкого, 50–70% в результате рака пищевода, глотки, полости рта, 30–40% случаев смерти в результате рака мочевого пузыря и почек.

**Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим, в первую очередь детям и женщинам.**

### Приметы

- Длительный, не проходящий кашель.
- Боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе.
- Боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опуханием века).
- Потеря веса и снижение аппетита.
- Мокрота с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета.
- Одышка.
- Лихорадка без явной причины.
- Часто повторяющиеся инфекции дыхательных путей (бронхиты, пневмонии).
- Появление хрипов в легких.
- Потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения.
- Если опухоль вышла за пределы легких, к перечисленным симптомам добавятся новые.
- Боль в костях.
- Увеличение лимфатических узлов.
- Пожелтение кожи и склер глаза.

При обнаружении этих примет немедленно обращайтесь к врачу!

### Как защититься от злодея?

Ни в коем случае не курите в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети,

беременные женщины, больные люди. И вообще **бросайте курить!**

### Как отказаться от сигареты?

- Решительно настройте себя на отказ от курения. Вы не раб вредной привычки и сможете одолеть ее.
- Объявите о своем решении бросить курить членам семьи, друзьям, товарищам по учебе или работе. Можете заключить пари с кем-нибудь из них, что вы выполните свое решение.
- Избавьтесь от всех предметов, связанных с курением (пепельницы, зажигалки, пачки сигарет, трубки, мунштуки). Оставшиеся дома или на работе сигареты соберите, разорвите и выбросьте. Этот поступок позволит вам проверить, насколько решительно вы настроены.
- Используйте доступные вам формы физических нагрузок и упражнения для снятия напряжения.
- Старайтесь чистить зубы не меньше двух раз в день. Обратите внимание: через несколько дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от табачной желтизны.
- Старайтесь избегать ситуаций, которые обычно побуждают вас закурить.
- Периодически кладите что-нибудь в рот вместо сигареты – яблоко, семечки, карамель, жвачку и т.п. В конце концов просто погрызите зубочистку.
- Пейте больше жидкости, исключая алкоголь и кофе.

**Трудно? Не ничего не выходит? Попробуйте снова. Обратитесь к специалисту. Вот увидите: у вас все получится!**

**Будьте здоровы!**



**WANTED!!!**

Прочитай  
и передай  
другому!

Объявлен в розыск

# РАК ПРЯМОЙ И ТОЛСТОЙ КИШКИ, он же КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

Действует медленно. В большинстве случаев начинается с полипа, известного под названием «аденома» (полип представляет собой тканевое образование на слизистой, растущее в просвет кишки). Долгие годы (обычно 5–10 лет) такие полипы постепенно перерождаются в рак.

Награда:

**ЖИЗНЬ!**



**WANTED!!!**

# РАК ПРЯМОЙ И ТОЛСТОЙ КИШКИ, ОН ЖЕ КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

## Приметы

- **Изменение характера стула** (понос, запор, скудный кал в течение несколько дней).
- **Кровотечение из прямой кишки или кровь в стуле.**
- **Спазмы или боли в животе.**
- **Слабость и быстрая утомляемость.**

Чем раньше выявлен колоректальный рак, тем выше шансы на успешное лечение.

## Факторы риска

- **Семейный аденоматозный полипоз** – заболевание, характеризующееся возникновением множественных полипов в толстой и прямой кишке. Выявляются в возрасте от 5 до 40 лет. Озлокачиваются один или несколько полипов, начиная с 20-летнего возраста. Если не выполняется профилактическая операция, к 40 годам они поражают почти всех пациентов.
- **Наследуемый неполипозный рак толстой кишки** развивается тоже в относительно молодом возрасте. В этом случае так же, как в предыдущем, имеются полипы, но их не десятки, а лишь несколько.
- **Хронические воспалительные заболевания толстой кишки.** Хроническое воспалительное заболевание толстой кишки (язвенный колит) – состояние, при котором толстая кишка воспалена в течение длительного времени, повышает риск развития рака этой локализации. Скрининг необходимо начинать в молодом возрасте, причем обследование нужно повторять часто.
- **Рацион питания.** Фактором риска являются продукты с высоким содержанием жира, особенно животного происхождения.

- **Физическая пассивность, избыточный вес** повышают риск развития колоректального рака, особенно в случае, если окружность талии превышает окружность бедер. Избыточный жир изменяет метаболизм (обменные процессы) и способствует росту клеток в толстой и прямой кишке, а жировые клетки в области талии оказывают наибольшее влияние на метаболизм.
- **Диабет.** У людей, страдающих диабетом, вероятность развития рака толстой кишки и более высокая смертность от него повышены на 30–40%.
- **Курение и алкоголь.** У курящих по сравнению с теми, кто не имеет этой пагубной привычки, вероятность развития колоректального рака выше на 30–40%. Показатель смертности у них тоже выше. Рак данной локализации связан со злоупотреблением алкогольными напитками.

## Как защититься от злодея?

**Ешьте больше фруктов, овощей, продуктов из зерна грубого помола и ограничьте потребление пищи с высоким содержанием жира.** Если вы ежедневно в течение 45 минут умеренно или энергично занимаетесь физическими упражнениями или просто активны, риск развития рака прямой или толстой кишки уменьшается. Если у вас есть лишние килограммы, **постарайтесь похудеть, достичь оптимального для себя веса и поддерживайте его.** Дополнительный прием кальция в виде добавок и введение в рацион продуктов с низким содержанием жиров также снижает риск развития колоректального рака. Витамин D, который мы получаем под воздействием солнца, в составе витаминов, или с молоком, также укрепит вашу защиту. Но не переусердствуйте с загаром! Во всем нужна мера.

**Будьте здоровы!**



**WANTED!!!**

Прочитай  
и передай  
другому!



Объявлен в розыск

**РАК  
КОЖИ**

**ОН ЖЕ  
ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ  
ОПУХОЛЬ КОЖИ,  
ОН ЖЕ МЕЛАНОМА**

Особо опасен для детей  
и подростков

Награда:

**ЖИЗНЬ!**

**WANTED!!!**

# РАК КОЖИ, ОН ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ КОЖИ, ОН ЖЕ МЕЛАНОМА

**Особо опасен для детей и подростков** – они любят загорать без меры, что усиливает канцерогенное воздействие солнечных лучей. Ультрафиолетовое излучение может повреждать ДНК. Большую дозу ультрафиолета человек получает из солнечного света, но за некоторую часть ответственность несут искусственные источники, в частности ультрафиолетовые кабины **соляриев**. Это воздействие может не проявляться в течение многих лет и даже десятилетий.

## Факторы риска

- **Нетипичные родинки** (диспластические невусы) похожи на обычные родинки, но, как правило, они больше по размеру. Могут располагаться на незащищенных от солнца местах, а также на закрытых участках тела, например на ягодицах или волосистой части головы. Если у вас имеется один или более диспластических невусов, а также по крайней мере есть два близких родственника, перенесших меланому, риск развития рака кожи повышается на 50% и более.
- **Белая кожа, веснушки и светлые волосы.** У людей с рыжими или светлыми волосами, а также белой кожей, на которой имеются веснушки и которая быстро обгорает на солнце, риск меланомы повышен. Голубые глаза тоже являются фактором риска развития рака кожи.
- **Избыточное воздействие ультрафиолетового излучения и загара.** Тяжелые **солнечные** ожоги, при которых на коже образовывались пузыри, особенно полученные в детском или подростковом возрасте, опаснее в плане развития меланомы, чем низкодозные повторные воздействия, даже если общая доза ультрафиолетового излучения будет такой же.
- **Возраст.** Меланома является одной из наиболее частых злокачественных опухолей у людей моложе 30 лет.

## Приметы подозрительной родинки

- **Асимметрия:** одна половинка родинки не соответствует другой.
- **Неправильные границы:** контур родинок неровный, зазубренный, нечеткий.

- **Цвет:** родинки неодинаково окрашены и имеют разнообразные оттенки: желтовато-коричневый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета.
- **Диаметр:** родинки обычно превышают 6 миллиметров в диаметре. В последнее время все чаще выявляются злокачественные новообразования размером от 3 до 6 миллиметров.

Другими важными признаками меланомы являются изменение размеров, формы или цвета родинки, а также появление на коже новых образований.

**Подозрительный очаг или необычную родинку нужно показать специалисту.** Это позволит выявить меланому на ранней стадии.

## Как защититься от злодея?

Своевременно лечите любые язвы, раны, рубцы на коже. Не загорайте с **12 до 16** часов. И вообще ограничьте свое пребывание в плавках или купальнике на открытом воздухе под воздействием солнечных лучей. Вы можете защитить большую часть кожи с помощью одежды, например рубашки с длинными рукавами и шляпы с широкими полями. Применяйте защитные кремы, особенно в тех случаях, когда солнечный свет интенсивен. Используйте крем даже в пасмурные и облачные дни, потому что ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака и туман. Учтите: солнцезащитные кремы не предотвращают меланому, они лишь снижают интенсивность воздействия ультрафиолетовых лучей. Носите солнцезащитные очки: они на 99–100% защищают глаза и кожу вокруг них от воздействия ультрафиолета. В высокогорных районах и в регионах, где воздействие солнца активно, использование защитных средств должно стать неукоснительным правилом.

**Будьте здоровы!**



**WANTED!!!**

Прочитай  
и передай  
другому!

Объявлен в розыск

# РАК ШЕИКИ МАТКИ

Награда:

Нападает в основном на женщин  
35–55 лет, однако в последнее  
время рак этой локализации  
часто диагностируется  
у пациенток в возрасте до 29 лет.

# ЖИЗНЬ!

**WANTED!!!**

# РАК ШЕЙКИ МАТКИ

В России ежегодно выявляется около 12 тысяч новых случаев.

## Факторы риска

- **Вирус папилломы человека (ВПЧ).** Инфекция, вызываемая вирусом папилломы человека, передается половым путем и является наиболее важным фактором риска в развитии рака шейки матки. В случае начала половой жизни в очень молодом возрасте и наличия многих половых партнеров вероятность заражения ВПЧ увеличивается.
- **Курение.** В табачном дыме содержатся канцерогенные вещества, повреждающие ДНК клеток шейки матки, что может способствовать развитию рака.
- **Дефицит иммунной системы.** Иммунная система защищает нас от рака. При заражении вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) иммунитет снижается, вследствие чего организм женщины не способен сопротивляться ВПЧ и раннему раку шейки матки.
- **Хламидийная инфекция.** Хламидиозы распространяются половым путем и увеличивают риск развития рака шейки матки.
- **Плохое питание** (в частности, недостаточное потребление фруктов и овощей) также повышает риск развития рака шейки матки.

## Как защититься от злодея?

Так как большинство опухолей шейки матки становится результатом предопухолевых состояний, существует два пути их предотвращения:

- профилактика предопухолевых состояний;
- выявление и лечение предопухолевых состояний до того, как они превратились в рак.

Необходимо избегать факторов риска, например инфекции, вызванной ВПЧ. Исключение половых

связей в очень молодом возрасте, ограничение числа половых партнеров и половых контактов с людьми, имеющими много половых партнеров, снижают риск ВПЧ. Этот вирус не всегда вызывает развитие папиллом или другие симптомы, поэтому человек может быть инфицирован и не знать об этом. Помните, что презервативы не защищают от ВПЧ, так как папилломавирусная инфекция может передаваться при контакте через кожу. Иногда инфекция долгие годы протекает бессимптомно.

## Как выявить заболевание?

Все женщины должны проходить скрининг (профилактический осмотр у специалиста) на рак шейки матки через три года после начала половой жизни, но не позже 21 года. Периодичность скрининга и исследования мазков из шейки – один раз в год.

Начиная с 30 лет женщины, имевшие три последовательных отрицательных результата при исследовании мазков из шейки матки, могут проходить скрининг каждые 2–3 года. Пациентки с ВПЧ или ослабленной иммунной системой в результате трансплантации, химиотерапии или длительного применения стероидных гормонов должны продолжать ежегодный скрининг.

В случае выявления у женщины подозрительных изменений в клетках шейки матки может быть предложена криохирургия (метод лечения с помощью жидкого азота) или лазерная хирургия.

Эти два метода почти всегда позволяют излечить предопухолевое состояние и предотвратить развитие рака шейки матки.

**Будьте здоровы!**



**WANTED!!!**

*Прочитай  
и передай  
другому!*

Коварен  
и агрессивен.  
Умело  
скрывается.  
Нападает  
исподтишка.  
Смертельно  
опасен.

Объявлен в розыск

**РАК МОЛОЧНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ**

Награда:

**ЖИЗНЬ!**

**WANTED!!!**

# РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## Приметы

В большинстве случаев в первую очередь распознается по **безболезненной припухлости в области молочной железы**. Кроме того, свидетельствовать о раке может следующее.

- Изменения размеров или формы молочных желез.
- Углубления на коже молочных желез.
- Утолщение ткани молочных желез.
- Продавленность (невыпуклость) соска.
- Припухлость или утолщение за соском.
- Сыпь (например, экзема) вокруг соска.
- Кровянистые выделения из соска (редко).
- Опухание или шишка в подмышечной впадине.

**Внимание!** Некоторые виды доброкачественных опухолей молочной железы могут быть болезненными.

## Как уберечься от нападения?

Очень важно не допускать нехватки в организме витаминов. Питаться нужно рационально: не более 20–30 г сливочного масла в день, 4–5 яиц в неделю, больше рыбы и овощей, чем жареного мяса, почаще угощаться обезжиренными молочными продуктами. Нужно следить за весом (ожирение недопустимо), избегать курения и алкоголя. Беречь грудь от травм!

## Как распознать злодея?

Путей два – самообследование и участие в скрининге (профилактический осмотр у специалиста).

## Приемы самообследования

1. Встаньте перед зеркалом. Проверьте обе молочные железы – нет ли чего-то необычного, не нарушена ли симметрия, не втянут ли сосок, нет ли втяжения кожи или ее отека. Для этого сначала положите руки на бедра, затем соедините их за головой, посмотрите на себя справа и слева.
2. Следующий этап осмотра лучше проделать под душем: пальцы легко скользят по коже, покрытой мыльной пеной, и вы можете полностью сконцентрироваться на поисках отклонений от нормы.
3. Поднимите левую руку. Продвигаясь вращательными движениями с легким нажимом, тщательно прощупайте левую молочную железу. Делают это подушечками трех сомкнутых пальцев правой руки. Чтобы ничего не упустить, воспользуйтесь одной из двух возможных схем:
  - начинайте осмотр с подмышечной впадины, далее двигайтесь по спирали по направлению к соску, пока не коснетесь его;
  - двигайтесь по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны молочной железы, вплоть до подмышечной впадины.
  - То же самое проделайте в отношении правой молочной железы.
4. Осторожно сожмите каждый сосок и посмотрите, нет ли выделений. Об их наличии могут свидетельствовать и пятна на белье.
5. Повторите все эти манипуляции (за исключением пункта 2), лежа на спине. Одну руку положите за голову, под лопатку – подушечку или сложенное полотенце: такая позиция делает грудь более плоской и облегчает обследование. Обследовав молочные железы, прощупайте подмышечные впадины, чтобы убедиться, что там нет уплотнений, а затем участок тела между грудью и шеей.

**Если вы заметили что-то неладное, немедленно обращайтесь к врачу!**

**Будьте здоровы!**



**WANTED!!!**

Объявлен в розыск

Прочитай  
и передай  
другому!

# РАК ЖЕЛУДКА



Коварен и  
скрытен. На  
ранних стадиях  
заболевания  
симптомы  
появляются  
редко, поэтому  
рак желудка  
трудно  
диагностировать  
своевременно.

Награда:

# ЖИЗНЬ!

# WANTED!!!

# РАК ЖЕЛУДКА

## Факторы риска

**Бактериальная инфекция.** В последние годы большое внимание уделяется особой инфекции желудка – хеликобактериозу, вызываемому микроорганизмом *Helicobacter pylori*.

Инфицированность населения хеликобактериозом составляет около 40%. Однако у большинства людей с этой инфекцией рак желудка никогда не развивается.

**Питание.** Повышенный риск рака желудка отмечен у людей, употребляющих мало животных белков, жиров, свежей зелени и получающих с пищей мало микроэлементов, но в избытке включающих в свой рацион копченые продукты, соленую рыбу и мясо, маринованные овощи и блюда, богатые крахмалом и бедные клетчаткой. **Не сидите на одной картошке!**

**Табак.** Курение удваивает риск развития рака желудка.

**Ранее перенесенные операции на желудке.** Рак желудка чаще развивается у людей, перенесших резекцию (частичное удаление) желудка по поводу других заболеваний, например язвы.

**Пол.** Рак желудка в два раза чаще развивается у мужчин, чем у женщин.

**Группа крови.** Люди с группой крови А (II) имеют повышенный риск развития рака желудка.

## Приметы

- **Необъяснимое похудание и отсутствие аппетита.**
- **Боль в области желудка.**
- **Неприятные ощущения (дискомфорт) в животе, часто в области выше пупка.**
- **Чувство переполнения желудка после того, как съедено немного пищи.**

- **Изжога, нарушение пищеварения или симптомы, напоминающие язву.**
- **Тошнота.**
- **Рвота с кровью или без нее.**
- **Увеличение размеров живота.**
- **Нарастающая бледность кожи.**

**Если указанные симптомы присутствуют в течение долгого времени, необходимо обратиться к врачу.** Полезно провести **скрининг** – выявление рака на ранней стадии, когда симптомы болезни еще отсутствуют. Основным методом скрининга рака желудка является выполнение регулярной (1–2 раза в год) гастроскопии, при которой диагностируют предопухольные состояния и опухоли маленького размера в отсутствие симптоматики.

## Как защититься от злодея?

Если вы питаетесь нерегулярно и небрежно, вам могут угрожать гастрит, язва желудка и прочие сомнительные радости. А это уже группа риска! Измените рацион питания. Соленым, маринованным и копченым продуктам предпочитайте быстрозамороженные. **Свежие фрукты и овощи должны присутствовать на вашем столе пять раз в день** наряду с продуктами из зерна грубого помола – хлеба, хлопьев, макаронных изделий, риса и бобовых. Красное мясо, особенно жирное или прошедшее промышленную переработку, в рационе нужно ограничить.

Не злоупотребляйте алкогольными напитками. Если не курите, то и не начинайте. Если курите, постарайтесь бросить.

**Будьте здоровы!**