

## **30 января - 5 февраля – Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Международного дня борьбы против рака 4 февраля)**

---

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем, лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

1. Отказ от вредных привычек;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

Курение – фактор риска онкологических заболеваний.

### **Дополнительные материалы для использования в работе**

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП»  
profilaktika.tomsk.ru:**

- [4 февраля – Всемирный день борьбы против рака](#)

#### **Статьи:**

- [Доброкачественные и злокачественные невусы: тревожные признаки больших родинок](#)
- [Рак шейки матки](#)
- [Питание как профилактика онкологических заболеваний](#)
- [Могут ли родинки и полипы переродиться в меланому?](#)
- [Воздействие солнца и рак кожи](#)
- [Профилактика рака простаты](#)
- [Вопросы про аденому простаты](#)
- [FAQ о раке](#)
- [Профилактика аденомы простаты](#)
- [Что такое рак](#)
- [Аденома простаты](#)
- [Профилактика онкологических заболеваний](#)
- [Алкоголь и рак: есть ли взаимосвязь](#)

- [Лишний вес: как он повышает риск возникновения рака](#)
- [Опасности сидячего образа жизни и ассоциированные опухоли](#)
- [Вся правда и мифы о солярии](#)
- [Гель-лак и рак кожи: может ли УФ-лампа нанести вред](#)
- [Спорадический, семейный и наследственный рак](#)
- [Кому, когда и как пройти тест на генетические мутации](#)
- [Генные мутации: что это такое и как они влияют на заболеваемость раком](#)
- [Канцерогенные вещества](#)
- [Ассоциированные с раком вирусы и бактерии](#)
- [Как предотвратить рак](#)
- [Как хронические заболевания связаны с развитием рака](#)
- [Можно ли предотвратить колоректальный рак?](#)
- [Курение и рак мочевого пузыря: что важно знать](#)
- [Вейпы способствуют развитию рака груди](#)
- [Продукты, снижающие риск развития рака](#)
- [Упражнения могут снизить риск развития рака легких у курильщиков](#)
- [Снюс вызывает рак](#)
- [Профилактика рака простаты](#)
- [Алкоголизм - причина рака](#)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

**Информационные материалы ([скачать материалы](#)):**

- Инфографика «День диагностики меланомы»
- Инфографика «Есть вакцина! ВПЧ»
- Инфографика «Здоровые привычки. Отказ от курения»
- Листовка «Не тяни, позвони! Колоректальный рак»
- Листовка «Не тяни, позвони! Меланома»
- Листовка «Не тяни, позвони! Рак легких»
- Листовка «Не тяни, позвони! Рак молочной железы»
- Листовка «Не тяни, позвони! Рак шейки матки»
- Брошюра «Правда о Российской онкологии: проблемы и возможные решения»,  
Российской общество клинической онкологии
- Памятка «Раннее выявление и профилактика рака кожи», Национальный  
медицинский исследовательский центр онкологии»
- Памятка «Раннее выявление и профилактика рака легкого», Национальный  
медицинский исследовательский центр онкологии»

- Памятка «Раннее выявление и профилактика органов головы и шеи», Национальный медицинский исследовательский центр онкологии»
- Памятка «Раннее выявление и профилактика колоректального рака», Национальный медицинский исследовательский центр онкологии»
- Памятка «Раннее выявление меланомы кожи», Национальный медицинский исследовательский центр онкологии»
- Памятка «Раннее выявление рака молочной железы», Национальный медицинский исследовательский центр онкологии»
- Памятка «Раннее выявление рака предстательной железы», Национальный медицинский исследовательский центр онкологии»
- Буклет «Профилактика онкологических заболеваний», официальный портал Минздрава России об онкологических заболеваниях ONCO-LIFE.RU.
- Листовка «Рак молочной железы», Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора.

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

- [Профилактика онкологических заболеваний](#)
- [Рак легкого](#)
- [Пройдите обследование молочной железы!](#)
- [Видеолекторий: Профилактика онкологических заболеваний](#)
- [Все об онкоскрининге](#)

**Информацию подготовила:**

- врач по медицинской профилактике отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Григорян Роза Араевна.