

В 1 квартале 2023 года на базе ГБУЗ "ГП №166 ДЗМ" Проведено 367 периодических осмотров. Впервые выявленных заболеваний не выявлено, онкологических заболеваний не выявлено. Выставлено-1 группа здоровья-151 человек, 2 группа здоровья-6 человек, 3 группа здоровья-213 человек

В 2-м квартале 2023 года на базе ГБУЗ "ГП №166 ДЗМ" Проведено 1842 периодических осмотров. Впервые выявленных заболеваний выявлено- 4 случая , 3- человека с диагнозом -Фиброзно-кистозная мастопатия, 1- с диагнозом сахарный диабет 2 типа, онкологических заболеваний не выявлено. Выставлено-1 группа здоровья-452 человек, 2 группа здоровья-10 человек, 3 группа здоровья-1380 человек

В 3-м квартале 2023 года на базе ГБУЗ "ГП №166 ДЗМ" Проведено 990 периодических осмотров. Выставлено-1 группа здоровья-252 человек, 2 группа здоровья-9 человек, 3 группа здоровья-729 человек. Впервые выявленных заболеваний - 6 случаев , 5- человек с диагнозом -Фиброзно-кистозная мастопатия, 1- с диагнозом сахарный диабет 2 типа, онкологических заболеваний не выявлено..

В 4-м квартале 2023 года на базе ГБУЗ "ГП №166 ДЗМ" Проведено 438 периодических осмотров. Впервые выявленных заболеваний не выявлено. Выставлено-1 группа здоровья-201 человек, 2 группа здоровья-8 человек, 3 группа здоровья-229 человек

Всего за 2023 год проведено 3897 периодических осмотров. Отстранений от работы не было. Направлено на дообследование в поликлиники по м\ж-9 человек

## **Профилактика Онкологических Заболеваний**

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 35-50 лет

**Канцерогенез** (лат. cancer – рак) – *процесс перерождения нормальной клетки в злокачественную имеет свои закономерности и стадии.* К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, раком может заболеть любой человек. Почти все опухоли развиваются в нормальных тканях организма и чаще в тех тканях и органах, в которых скорость деления клеток выше (например: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях).

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и похуданию.

В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться особенно на ранних стадиях.

### **Виды активной профилактики рака**

Существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму. Современная медицина различает три вида активной профилактики рака: *первичная, вторичная и третичная.*

**Первичная профилактика** – предупреждение воздействия канцерогенов (процесса появления опухоли). в первичную профилактику входит нормализация образа жизни и питания. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание и нормализация веса.

**Вторичная профилактика** - обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий. К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

**Третичная профилактика** – предупреждение рецидивов (возврата) опухоли, появления метастазов и новых опухолевых заболеваний у излеченных онкологических больных.

## **ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ,**

**необходимо только вовремя прийти к врачу.**

### **ПРИЗНАКИ РАКА**

1. **1.Необъяснимая потеря веса.** Необъяснимое снижение веса на 4-5 кг или больше, может быть первым признаком рака.
2. **2.Повышение температуры (лихорадка).** Повышение температуры часто наблюдается при раке, но чаще всего происходит после того, как рак метастазировал.
3. **3.Повышенная утомляемость (усталость).** Усталость – может быть важным признаком того, что опухоль растёт. Усталость может возникнуть рано при некоторых видах раковых заболеваний, например, при лейкемии.
4. **4.Изменения кожных покровов.** Наряду с раком кожи, некоторые другие формы рака могут вызывать видимые изменения кожи в виде потемнения кожи (гиперпигментация), пожелтения (желтуха), покраснения (эритемы), зуда и избыточного роста волос.
5. **5.Боль.** Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Чаще всего боль из-за рака означает, что опухоль уже дала метастазы.

### **СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ РАКА**

Наряду с общими признаками, Вы должны обращать внимание и на некоторые другие общие признаки, которые могут указывать на рак:

- *·нарушения стула или функции мочевого пузыря;*
- *·незаживающая рана или язва;*
- *·белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке;*
- *·необычные кровотечения или выделения;*
- *·утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;*
- *·несварение желудка или затруднённое глотание;*
- *·изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;*
- *·раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.*

Однако, данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

**Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:**

## ***1. Принципы профилактического (противоракового) питания:***

- ограничение потребления алкоголя;
  - ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
  - уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
  - употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:
    - ***Овощи, содержащие каротин*** (морковь, помидоры, редька и др.).
    - ***Овощи, содержащие витамин «С»***
    - ***Капуста*** (брокколи, цветная, брюссельская).
    - ***Цельные зёрна злаковых культур.***
    - ***Чеснок.***
2. ***Отказ от курения.*** Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.
  3. ***Регулярная физическая активность*** предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.
  4. ***Сбросьте лишний вес.*** С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.