ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

Гигиеническое обучение

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3х4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

Консультационный центр для потребителей

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.
- Санитарно-эпидемиологическая и товароведческая экспертиза некачественного товара или услуги.

Режим работы

Пн-Пт 9.00-16.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-04

Пн-Пт 9.00-17.00
обед 12.00-13.00
Сб, Вс выходной
236-48-77

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а

Телефон 236-48-04
Эл. почта: go-fgu@mail.ru

www.59fbuz.ru

Отдел гигиенической подготовки

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»

Остановить РАК

ПАМЯТКА
ДЛЯ
НАСЕЛЕНИЯ

ОСТАНОВИТЬ РАК

Онкологическая патология на сегодняшний день занимает одно из ведущих мест в структуре заболеваемости и причин смертности населения во многих странах мира. Это связано, прежде всего, с особенностями этой патологии в том, что лишь 25% из числа больных этого профиля, госпитализируемых для стационарного лечения находятся в сравнительно ранней стадии заболевания, когда еще доступно и вполне перспективно предпринимаемое лечение, а при таких наиболее частых локализациях рака, как рак желудка, рак лёгкого госпитализация в первой стадии заболевания не достигает и 10%.

В группу риска по развитию онкологической патологии можно отнести лиц, страдающих некоторыми формами анемии, зобом, ожирением II-III ст., хроническими заболеваниями легких и желудочно-кишечного тракта, прежде всего воспалительной природы, в возрасте старше 40 лет, курильщики и страдающие алкогольной зависимостью, лица имеющие кровных родственников больных или болевших онкологическими заболеваниями (прежде всего раком легкого, раком желудка, толстой и прямой кишки, раком молочной железы и др.), а также лица, у которых обнаружена триада: гипертоническая болезнь, диабет, ожирение.
Если Вы можете отнести себя к данной категории, то эта памятка для Вас.

Чёткой системы профилактики для большинства онкологических заболеваний до сих пор не разработано, так как до конца не изученными остаются сами причины и пусковые механизмы развития заболевания. В качестве основной причины при некоторых формах болезни рассматривают воздействие определённых канцерогенов, при других - наличие наследственных заболеваний, вирусные болезни и т.д.
Нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие любой болезни.
Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил. Это всё то, что входит в понятие «здорового образа жизни».

Бросайте курить

Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.

Откажитесь от алкоголя

Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.
Если не пить спиртное и в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз – а ведь они способны перерождаться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.
Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

Откажитесь от сладкого и копченого

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов.
Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

Поддерживайте нормальный вес

Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей.
Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза. А шансы заболеть раком в груди — в 4–6 раз.
Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 процентов реже — рак желудки и прямой кишки и в 2 раза — рак поджелудочной железы.

Ешьте овощи и фрукты

В них содержатся натуральная защита от рака — биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Правильно загорайте

Не выходите на пляж после 11–00 и до 16-00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи — меланомы — у светлокожих людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент.
Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.

Регулярно посещайте врача

Особенно, если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний.

Специалисты говорят, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу — и у рака останется совсем мало шансов.