

За 2024 год диспансеризация впервые выявила у свердловчан 2 823 злокачественных новообразований. Онкология может возникнуть у любого человека и в любом возрасте, но именно мы сами можем снизить риски заболевания соблюдая простые правила:

1. Откажитесь от курения. Не употребляйте никаких видов табачной продукции. Сделайте свой дом и рабочее место свободными от табачного дыма.

2. Избегайте рисков в отношениях с противоположным полом. Инфекции, передаваемые половым путем, в том числе повышают риск развития рака.

3. Примите меры для поддержания нормальной массы тела.

4. Будьте физически активными в повседневной жизни.

5. Соблюдайте здоровый рацион питания

6. Ограничьте или полностью откажитесь от потребления алкогольных напитков.

7. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей.

8. На рабочем месте защищайте себя от воздействия веществ, вызывающих развитие онкологии, следуя правилам по охране и гигиене труда.

9. В случае высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении примите меры по его снижению.

10. Для женщин: кормите ребенка грудью; ограничьте гормонозаместительную терапию.

11. Позаботьтесь о вакцинации детей.

12. Пройдите диспансеризацию. Сделать это можно в поликлинике по месту жительства в любой рабочий день с 9.00 до 20.00 (в субботу до 16.00). Диспансеризация проводится для всех взрослых граждан с 18 лет. Узнать подробный перечень обследований, актуальных именно для вашего возраста, можно на сайте <https://profilaktika.ru/for-population/dispanserizaciya/>