



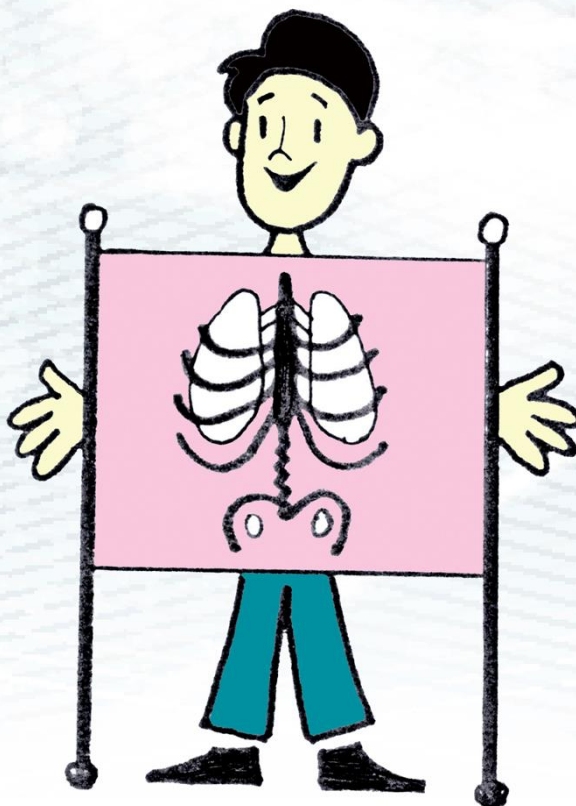
КАК СНИЗИТЬ РИСК?

- РАК ЛЕГКОГО ЯВЛЯЕТСЯ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ.
- У МУЖЧИН РАК ТРАХЕИ, БРОНХОВ, ЛЕГКОГО ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУГИХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ.
- РАК ЛЕГКОГО НА РАННИХ СТАДИЯХ МОЖЕТ ПРОТЕКАТЬ БЕССИМПТОМНО!

ГРУППЫ РИСКА

- Лица с 20–30-летним стажем курения.
- Работающие в условиях профессиональной вредности.
- Наследственная предрасположенность (люди, имеющие близких родственников с диагностированным раком легких).
- Больные с хроническими заболеваниями органов дыхания (пневмония, бронхит, туберкулез, локальный пневмофиброз).

**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ!**



Появление любого из нижеперечисленных симптомов должно стать поводом для обращения к врачу:

- сухой, надсадный кашель;
- кровохарканье (мокрота с прожилками крови);
- одышка при незначительной физической нагрузке;
- боли в груди, усиливающиеся при глубоком вдохе;
- осиплость голоса.

**МЕТОДОМ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКА ЛЕГКОГО ЯВЛЯЕТСЯ
ЕЖЕГОДНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛЕГКИХ (ФЛЮОРОГРАФИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)
НАСЕЛЕНИЯ С 15 ЛЕТ**

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», ул. Итальянская, 25, www.gcmpr.ru

Издано в соответствии Перечня мероприятий по совершенствованию системы оказания медицинской помощи больным онкологическими заболеваниями на 2015–2020 гг. По материалам брошюры «Ранняя диагностика онкологических заболеваний», выпуск 2, СПб, 2015 г.

Отпечатано: ООО «Фаворит». 394036, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Трудовая, д. 50, к. 10. Заказ № 21696-400. Тираж 1000 шт. Фото: рис. Е. Шориной. Отпечатано 07.08.2018. Распространяется бесплатно.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Рак лёгкого - наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование, одна из наиболее значимых проблем онкологии.

За последние 20 лет наблюдается резкое увеличение заболеваемости среди населения в мире. Это связано с неблагоприятной экологической обстановкой (нарастающие загрязнение вдыхаемого воздуха, особенно в больших городах), профессиональными вредностями, курением (в том числе и пассивным). Доказано, что заболеваемость раком лёгкого у длительно и частокурящих (по 2 и более пачек сигарет в день), в 20 раз выше, чем у некурящих совсем. В группе риска также находятся лица с хроническими воспалительными процессами в лёгких (ХОБЛ). В основе патологии лежит злокачественное перерождение клеток эпителия лёгочной ткани, которое приводит к нарушению важной функции организма - дыхания.

Очень важно выявить рак на ранних стадиях, поэтому важно регулярно проходить диспансеризацию.

ФАКТОРЫ РИСКА



Генетика



Радон



Курение



Пассивное
курение

РАННИЕ СИМПТОМЫ

Ранние симптомы рака лёгких неспецифичны и обычно не вызывают тревоги, к ним относятся:

- немотивированная усталость
- снижение аппетита,
- незначительное снижение массы тела
- сухой, насадный кашель.

Затем появляется одышка, кровохарканье, боль в груди при дыхании и кашле, увеличение лимфотических узлов, периодические подъёмы температуры, осиплость голоса, что свидетельствует о вовлечении в процесс близлежащих органов и тканей

СИМПТОМЫ



Кашель



Кашель с
кровью



Изменения
голоса



Свистящее
дыхание



Боль в
груди



Потеря
веса

Учитывая огромную роль курения в возникновении рака лёгкого — основной профилактики его является борьба с этой вредной привычкой

При появлении подобных жалоб обратитесь к врачу и пройдите обследование ! Это позволит выявить заболевание на ранней стадии и повысить эффективность лечения

Заболевания

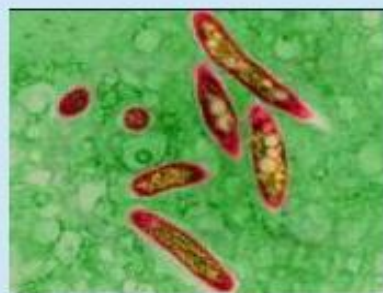
Пути заражения

Проявление болезни

Ранняя диагностика заболеваний

Туберкулез легких

Через дыхательные пути и пищу, зараженную палочкой Коха



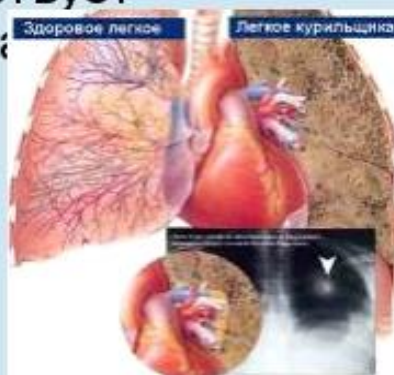
Легочная ткань распадается и превращается в рыхлую массу. Яд, выделяемый микробами, отравляет весь организм.

Флюорография



Рак легких

Способствует заболеванию



Распадаясь, ткани выделяют ядовитые соединения. Опухоль разрастается и распространяется на другие ткани и органы.

Флюорография



***Флюорография – рентгеновский снимок грудной клетки.**

Первый флюороскопический кабинет появился в 1924г. в Рио-де-Жанейро. А понятие рентгенопрофилактика вошло в обиход в 1930г. благодаря советскому ученому С.А. Рейнбергу.

Рак легкого — наиболее часто встречающееся злокачественное новообразование, одна из наиболее значимых проблем онкологии.

Чаще болеют мужчины и городские жители.

За последние 20 лет наблюдается резкое увеличение заболеваемости среди населения в мире. Это связано с неблагоприятной экологической обстановкой (нарастающее загрязнение вдыхаемого воздуха, особенно в больших городах), профессиональными вредностями, курением (в том числе и пассивным). Доказано, что заболеваемость раком легкого более чем в 20 раз выше у длительно и часто курящих (по две и более пачек сигарет в день), чем у некурящих совсем. В группе риска также находятся лица с хроническими воспалительными процессами в легких (ХОБЛ).

В основе патологии лежит злокачественное перерождение клеток эпителия легочной ткани, которое приводит к нарушению важной функции организма — дыхания.



Ранние симптомы рака легких неспецифичны и обычно не вызывают тревоги, к ним относятся:

- немотивированная усталость;
- снижение аппетита, незначительная потеря массы тела;
- сухой, надсадный кашель.

Затем появляются одышка, кровохарканье, боль в груди при дыхании и кашле, увеличение лимфатических узлов, периодические подъемы температуры, осиплость голоса, что свидетельствует о вовлечении в процесс близлежащих органов и тканей.

При появлении подобных жалоб обратитесь к врачу и пройдите обследование!

Это позволит своевременно выявить заболевание на ранней стадии и повысит эффективность лечения

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и др.)

Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летальному исходу.

Осложнения при гриппе:

- пневмония;
- бронхит;
- менингит;
- энцефалит;
- пиелонефрит.



Группы риска:

- беременные женщины на любой стадии беременности;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

Симптомы:

- озноб;
- повышение температуры до 39-40°C;
- головная боль;
- ощущение разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;
- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;
- рвота;
- диарея.



Источником заражения является больной человек.

Существуют два пути передачи вируса гриппа:

- **Воздушно-капельный путь:** распространение вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании;
- **Контактно-бытовой путь:** заражение вирусом через грязные руки, загрязненные предметы обихода, игрушки и др.

Специфическая профилактика:

Во всем мире вакцинация признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.

Вакцинация стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевание.

Вакцинацию следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.

Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.



ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ ГРИППА



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА, ОЗНОБ**



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ЛОМОТА В МЫШЦАХ И
СУСТАВАХ, БОЛЬ В
ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ**



**ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



СУХОЙ КАШЕЛЬ



**СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ
АППЕТИТА, ТОШНОТА,
ВОЗМОЖНА РВОТА**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**



**ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С
БОЛЬНЫМИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



**УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез является чрезвычайно опасным заболеванием, которое раньше считалось неизлечимым и ежегодно уносило жизни миллионов людей. В настоящее время в связи с введением обязательной вакцинопрофилактики и наличием ряда эффективных противотуберкулезных химиопрепаратов люди способны контролировать это заболевание. Однако и сейчас в России умирают от осложнений туберкулеза более 20 тысяч человек в год. Именно поэтому так важно соблюдать все рекомендации врачей, касающиеся профилактики туберкулеза как в детском, так и во взрослом возрасте.



ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА:

- ▶ НЕДАВНЕЕ ИНФИЦИРОВАНИЕ
- ▶ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
- ▶ ТЕРАПИЯ ИММУНОСУПРЕССИВНЫМИ ПРЕПАРАТАМИ
- ▶ ВИЧ – ИНФИЦИРОВАННОСТЬ
- ▶ УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ, АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА
- ▶ ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ
- ▶ БОЛЬШАЯ СКУЧЕННОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ И КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

во взрослом возрасте является ежегодное диспансерное наблюдение и выявление заболевания на ранних стадиях. С целью выявления туберкулеза на ранних стадиях взрослым необходимо проходить флюорографическое обследование не реже 1 раза в год

СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА:

- ▶ Кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью
- ▶ Быстрая утомляемость и появление слабости
- ▶ Снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе
- ▶ Повышенная потливость, особенно о ночам
- ▶ Незначительное повышение температуры тела до 37-37,5°C

А ВЫ ПРОШЛИ ФЛЮОРОГРАФИЮ?

При сохранении хотя бы одного из симптомов в течение трех недель, необходимо срочно обратиться к терапевту
В случае подозрения на туберкулез, необходимо срочно сделать флюорографию и сдать анализ мокроты
Во всех подозрительных случаях пациента направляют в туберкулезный диспансер для дополнительного обследования



ЗАЩИТИМ СЕБЯ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА!



Источник заражения - больной активной формой туберкулеза легких

- Палочка Коха попадает в организм при вдыхании зараженного воздуха, поэтому заразиться можно где угодно: в маршрутке, автобусе, в гостях

Источником болезни может стать зараженный скот

- Не употребляйте в пищу некипяченое молоко

Кто рискует заразиться?



Заразиться туберкулезом может каждый, но чаще всего:

- Люди, в близком окружении которых есть больной активной формой туберкулеза
- Дети и подростки, беременные женщины и роженицы, пожилые люди, больные сахарным диабетом, хроническими заболеваниями органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, ВИЧ-инфицированные



Риск заболевания повышается при ослаблении организма:

- стрессовыми ситуациями
- плохим питанием
- употреблением алкоголя, наркотиков, табака
- перенесенными заболеваниями



Что такое туберкулез?

Это опасное инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза или палочками Коха



Запомните симптомы туберкулеза, и если у вас появились подобные признаки или хотя бы часть из них, немедленно обратитесь к врачу:

- ✓ Длительный кашель с мокротой, возможно с примесью крови
- ✓ боли в грудной клетке
- ✓ ночная потливость
- ✓ общее недомогание
- ✓ слабость
- ✓ повышение температуры
- ✓ снижение веса

Туберкулез коварен!

- Туберкулезные палочки поражают не только легкие, но и другие органы и ткани

Помните! Больной человек представляет опасность для окружающих



Один больной активной формой туберкулеза может заразить в год до **12 - 15 человек**

Туберкулез излечим!

- При своевременном выявлении и правильном лечении туберкулез можно полностью излечить



Обнаружить туберкулез на ранней стадии поможет:

- флюорография у взрослых и подростков
- проба Манту у детей



- 1 раз в два года группа риска обследуется чаще
- проводится ежегодно



Здоровая иммунная система не позволит бактериям вызвать заболевание!

- занимайтесь оздоровлением своего организма
- нормализуйте питание и режим
- занимайтесь физкультурой
- берегите свое здоровье!

По всем интересующим вопросам вы можете обратиться:

Режим работы кабинета флюорографии:

Что такое ГРИПП?

Грипп — острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами, протекающее с общей интоксикацией и поражением верхних дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем.

В настоящее время известно несколько вирусов гриппа, отличающихся между собой антигенной структурой и не дающих перекрестного иммунитета, вирусы А, В, С и Д.

Вирус гриппа характеризуется выраженной изменчивостью в ходе эпидемических вспышек. Во время эпидемии гриппа у значительной части населения вырабатывается специфический недолговременный иммунитет к тому вирусу, который являлся возбудителем заболеваний.

Вирус гриппа попадает в организм человека через верхние дыхательные пути. Здесь, преимущественно в тканях слизистых оболочек дыхательных путей, а иногда в легочных тканях и происходит размножение вируса.

Инкубационный период при гриппе не превышает 3 суток, а чаще всего бывает равен 1–2 суткам, иногда и несколькими часам.

Первые 5–7 дней болезни являются заразным периодом у большинства больных, причем в конце болезни степень заразности больного для окружающих резко падает.

Почему ГРИПП опасен?



Эпидемия гриппа распространяется с огромной скоростью и охватывает весь земной шар.

В Амурской области ежегодно регистрируется от 170 до 200 тысяч больных гриппом и острыми респираторными заболеваниями.



Осложнения гриппа - пневмонии, трахеобронхиты, отиты, менингиты – могут закончиться летальным исходом.

Единственным резервуаром инфекции при гриппе является человек. Основным источником инфекции служат больные гриппом.

Как протекает ГРИПП?

Заболевание начинается очень быстро.

В течение короткого времени повышается температура до 39–40 градусов, что сопровождается ознобом, появляется головная боль (преимущественно во лбу, висках, глазах), ломота во всем теле, мышечные боли, чувство разбитости, потливости.

Одновременно развивается гиперемия лица и конъюнктив, светобоязнь, иногда слезотечение. Через 1–2 дня после начала заболевания могут появиться кашель, насморк, охриплость голоса, боли при глотании и першение в горле.

Обычно температура держится на высоких цифрах от 2 до 4–5 дней. Иногда она может давать колебания и через 2–3 дня следует ее новый подъем. Это свидетельствует о начинающемся осложнении.

Больной гриппом подлежит изоляции на дому. Необходимо максимально изолировать больного от окружающих, отгородив его ширмой или поместив в отдельную комнату, выделив для его пользования отдельную посуду, полотенце и прочие предметы. Посуду больного необходимо обеззараживать кипячением или 0,5% хлорсодержащим раствором. Помещение следует проветривать.

Больного нужно уложить в постель. Пища должна быть высококалорийная, легкоусвояемая, следует воздержаться от острых блюд. Больного следует чаще поить теплыми потогонными напитками (чай с малиновым вареньем, настой из сухой малины).

При тяжелом течении и угрозе осложнений больных следует помещать в больницу.





ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ТУБЕРКУЛЕЗА

- Быстрая утомляемость и общая слабость.
- Снижение или отсутствие аппетита.
- Потеря веса.
- Обильная потливость по ночам.
- Длительное повышение температуры тела до 37,2-37,4° С во второй половине дня.
- Длительный кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью.
- Специфический блеск в глазах (лихорадочный).
- Беспокойство, плохой сон.
- Увеличение лимфоузлов.

Иногда все эти симптомы бывают слабо выражены.

При появлении этих признаков у вас или у ваших знакомых, необходимо немедленно обратиться к врачу!

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

1. Специфическая профилактика – вакцинация всех новорожденных детей вакциной БЦЖ в роддоме.
2. Ежегодное проведение туберкулиновой пробы – реакции Манту – в детских садах, школах, вузах.



3. Ежегодное прохождение флюорографического обследования. Сделать это можно в ближайшей поликлинике по месту жительства. **Для того, чтобы быть уверенным в своем здоровье, необходимо проходить ежегодное флюорографическое обследование с 15-летнего возраста.**

4. Соблюдение здорового образа жизни для повышения сопротивляемости организма. Большое значение имеет рациональное питание, богатое полноценными белками и витаминами, отказ от алкоголя и курения, двигательная активность, закаливание, психоэмоциональное равновесие, правильное чередование режима труда и отдыха, полноценный сон не менее 8 часов в сутки.

5. Соблюдение правил личной гигиены – никогда не пользоваться чужими вещами (полотенце, одежда, носовой платок и др.).

6. Употребление в пищу только пастеризованного или кипяченого молока, хорошо проваренного мяса.

7. Создание благоприятных жилищно-бытовых условий, учитывая, что микобактерия туберкулеза боится солнца, свежего воздуха и чистоты.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**



Осторожно, туберкулез!



**Туберкулез – чудовище,
пожирающее миллионы жизней,
представляет угрозу для всей планеты.**