

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач ГБУЗ "ВРЦОЗиМП"
" 13 " 06 А.Б. Покатилов
2022 г.

Блок "Здоровье – залог женской красоты"
Раздел "Профилактика рака кожи"

Рак кожи — одно из наиболее распространенных онкологических заболеваний. Оно стоит на 4 месте по частоте диагностирования у мужчин (после рака легких, желудка и предстательной железы) и на 2 месте — у женщин (после онкологии молочной железы). Опухоли кожи разнообразны. Среди них есть доброкачественные образования и злокачественные (меланома). Доброкачественные новообразования со временем могут перерождаться в злокачественные.

Меланома – это злокачественная опухоль (рак), берущая начало из эпителиальных клеток кожи. Меланома самая агрессивная из всех известных злокачественных опухолей, быстро образует метастазы, после чего считается практически неизлечимой. В то же время предупредить развитие меланомы легче, чем другие виды рака. Для этого нужно только внимательно следить за родинками и пигментными пятнами на коже и знать, по каким признакам можно определить меланому.

Меланома встречается у женщин в 1,5-2 раза чаще, чем у мужчин. Средний возраст заболевших - 45 лет, но за последние годы меланома стала поражать молодых людей (15-25 лет). По статистике на каждые 100 000 человек приходится 14 больных меланомой.

Как и любое другое заболевание, рак кожи лучше предотвратить, чем потом лечить. Поэтому следует соблюдать правила профилактики, особенно тем, кто находится в группе риска.

Реализация раздела "Профилактика рака кожи" в рамках блока "Здоровье – залог женской красоты" корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте" познакомит с факторами риска и системой профилактики рака кожи.

В программу раздела входит обзорная презентация "Здоровье – залог женской красоты" – часть II "Родинки", листовки "Не тяни! Узнай про профилактику меланомы", "Чем опасны родинки?", а также мобильное приложение **ОнкоLOCK** предназначенное для ответственных людей, заботящихся о своем здоровье, размещенное в свободном для скачивания доступе мобильных приложений в сети Интернет.

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач ГБУЗ "ВРЦОЗиМП"
А.Б. Покатилов
" 23 " 06 2022 г.

Блок "Здоровье – залог женской красоты" Раздел "Профилактика рака молочной железы"

В последние десятилетия в России отмечается устойчивая тенденция к росту заболеваемости органов репродуктивной системы, в том числе и молочной железы. Лидирующие позиции в структуре заболеваний молочной железы занимают патологические процессы доброкачественного характера. Среди них наиболее частыми являются диффузные формы мастопатии, которыми страдают 50-60% женщин.

Рак молочной железы – одно из самых распространенных "женских" онкологических заболеваний. Риск заболеть для среднестатистической женщины в течение жизни составляет 6%.

По данным Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области в городе Волгограде рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний. За прошедший год смертельный недуг первично был обнаружен у **599** женщин. Всего по региону в 2021 году первый раз заболевание обнаружили у **1228** женщин, умерло **346** человек.

Этот тип рака относится к опухолям видимой локализации: если регулярно осматривать и ощупывать молочные железы, его можно самостоятельно обнаружить на ранних стадиях. Тем не менее, на момент обращения к врачу в 26,3% случаях заболевание диагностируется на III и IV стадиях, когда его уже считают запущенным.

Защитить себя от рака молочной железы на 100% невозможно, но некоторые меры помогают снизить риск.

Для того чтобы понять, какие виды профилактики нужны в конкретном случае, нужно определить индивидуальные риски женщины. Это делают с помощью специальной таблицы по модели Гейла, разработанной Национальным институтом рака США и центром биостатистики исследовательской группы NSABP.

Если вероятность развития рака молочной железы в течение жизни составляет менее 15%, женщину не относят к группе повышенного риска. Достаточно мер профилактики, связанных с образом жизни: систематические занятия физкультурой, ранние роды, поддержание нормального веса, исключение потребления алкоголя.

Меры профилактики не обеспечивают стопроцентную защиту от рака молочной железы, поэтому важна ранняя диагностика.

Реализация раздела "Профилактика рака молочной железы" в рамках блока "Здоровье – залог женской красоты" корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте" познакомит с правилами проведения самообследования молочных желез.

В программу раздела входит обзорная презентация "Профилактика и раннее выявление рака молочных желез: что должна знать каждая женщина", инструкция о правилах проведения самообследования молочных желез, памятка "Алгоритм действий при обнаружении у себя тревожных симптомов", а также мобильное приложение ОнкоLOCK предназначенное для ответственных людей, заботящихся о своем здоровье, размещенное в свободном для скачивания доступе мобильных приложений в сети Интернет в сервисе цифровой дистрибуции Google Play.

УТВЕРЖДАЮ
Главный врач ГБУЗ "ВРЦОЗиМП"
А.Б. Покатилов
" 23 " 06 2022 год

Блок "Здоровье – залог женской красоты"
Раздел "Профилактика рака шейки матки"

Заболеваемость женщин раком шейки матки (злокачественная опухоль, которая развивается из клеток, выстилающих внутреннюю поверхность шейки матки) занимает одно из первых мест в структуре онкологической заболеваемости. Ежегодно в Европе злокачественные образования в шейке матки обнаруживаются у 25 тысяч женщин.

В России рак шейки матки встречается примерно в 10,11 случаях на 100 000 населения. Примерный возраст заболевших женщин – 35-55 лет, но опухоль может развиваться и у 20-ти и 60-ти летних.

В Волгоградском регионе рак шейки матки встречается, по данным ФГБУ "Национальный медицинский исследовательский центр радиологии" МЗРФ, 12,16 случая на 10 000 женского населения.

Факторами риска онкологических заболеваний шейки матки являются:

- Раннее начало половой жизни;
- Ранняя первая беременность;
- Большое число половых партнеров;
- Венерические заболевания в анамнезе;
- Низкий социально-бытовой уровень пациентки и ее партнера;
- Длительный прием оральных контрацептивов;
- Курение;
- Инфекция, вызванная вирусом папилломы человека;
- Несвоевременное лечение патологии шейки матки (эрозии, дисплазии, лейкоплакии, полипы).

Рак шейки матки распознают даже на начальной, самой легкой для лечения стадии, но можно и избежать этого заболевания, если вовремя принять меры по профилактике.

Система профилактики заболеваемости раком шейки матки включает:

1. Первичную профилактику – меры, направленные на выявление и устранение факторов риска развития рака шейки матки, включающие здоровый образ жизни, правильное репродуктивное поведение (целомудрие, недопустимость раннего начала половой жизни), борьбу с табакокурением, использование барьерных методов контрацепции, выявление факторов риска распространения вируса папилломы человека и инфекций, передающихся половым путем.
2. Вторичную профилактику рака шейки матки – меры, направленные на раннее выявление заболеваний шейки матки и проведение необходимых

профилактических, диагностических, лечебных и оздоровительных мероприятий у женщин.

Всем необходимо знать и помнить:

- Для обнаружения опухоли или предопухолевого состояний шейки матки достаточно: визуального осмотра врачом – специалистом, цитологического исследования, кольпоскопии, при необходимости биопсии и гистологического исследования ткани для исключения или подтверждения диагноза;
- О плановых (ежегодных) визитах к гинекологу для сохранения своего здоровья и качества жизни.
- Раннее выявление и своевременное лечение заболеваний шейки матки позволит избежать развития онкологического заболевания.

Реализация раздела "Профилактика рака шейки матки" в рамках блока "Здоровье – залог женской красоты" корпоративной программы "Здоровье на рабочем месте" познакомит с факторами риска и системой профилактики рака шейки матки. В программу раздела входит обзорная презентация "Здоровье – залог женской красоты" (часть I), листовка "Профилактика рака шейки матки", а также мобильное приложение ОнкоLOCK предназначенное для ответственных людей, заботящихся о своем здоровье, размещенное в свободном для скачивания доступе мобильных приложений в сети Интернет.