**Дополнительные меры профилактики**

**онкозаболеваний:**

* не принимать гормоносодержащие препараты без назначения врача;
* спать минимум 7 часов ежесуточно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет;
* не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека;
* наблюдение у врача. После 40 лет обязательно ежегодно обследуйте состояние прямой кишки и сдавайте анализ кала на наличие скрытой крови (раз в 2 года, а после 65 лет – раз в год). Женщины после 40 лет должны проходить ежегодный осмотр гинеколога и анализ мазка из цервикального канала и шейки матки на цитологию, а также раз в 2 года проходить маммографию. Мужчины в возрасте 45 лет, а затем каждые 5 лет должны сдавать анализ на уровень простатспецифического антигена в крови.

**Незамедлительно обращайтесь к врачу, если Вы у себя заметили следующие тревожные симптомы:**

* изменения в функционировании кишечника: запор или диарея, кровь или слизь в стуле;
* затрудненное или частое мочеиспускание, кровь в моче;
* расстройства пищеварения: тошнота, отрыжка, рвота, отсутствие аппетита;
* наличие длительно незаживающей раны на фоне лечения;
* необычные выделения или кровотечения из половых органов;
* появление припухлости, уплотнения, деформации молочной железы;
* малейшие быстрые изменения бородавки или родимого пятна: рост, кровоточивость;
* появление изнуряющего сухого кашля, осиплость голоса;
* боли или сдавливание в области шеи;
* изменение слизистой полости рта, языка;
* необъяснимая потеря веса;
* длительная необъяснимая субфебрильная температура тела.

ГУЗ ЯО ГДБ ООМПД в ОУ 2023 год.