Анкета на выявление факторов риска развития онкологических заболеваний

Онкологические заболевания — это серьёзная проблема, которая волнует и врачей, и пациентов. Внимательно отнеситесь к факторам риска развития онкологических заболеваний: отметьте в квадратах ответы и подсчитайте количество набранных баллов.

1.	**Ваш возраст: более 45 лет**	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
2.	**Были ли у Ваших близких родственников в молодом или среднем возрасте или в нескольких поколениях:** **Злокачественные новообразования** (рак желудка, кишечника, предстательной железы, молочной железы, рак яичников, рак эндометрия, других локализаций), **семейные полипозы?**	☐ Да – 5 баллов ☐ Нет – 0 баллов
3.	**Подвергались ли Вы когда либо воздействию канцерогенных факторов:**	
	Курите ли Вы?	☐ Да – 2 балла ☐ Бросил(а) –1 балл ☐ Нет – 0 баллов
	Как часто употребляете алкоголь (в том числе пиво и иные слабоалкогольные напитки)?	☐ Практически ежедневно – 2 балла ☐ 1-2 раза в неделю – 1 балл ☐ Изредка/не употребляю – 0 баллов
	Контактировали ли Вы когда либо с профессиональными канцерогенными факторами? (Работа в шахтах, рудниках, производство изопропилового спирта, кокса, переработка каменноугольной, нефтяной и сланцевой смол, газификация угля, производство резины и изделий из нее).	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
	Имели ли Вы когда-либо контакт с радиационным ионизирующим облучением?	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
	Являетесь ли Вы носителем онкогенных вирусов (вирус папилломы человека, вирус гепатита В, С, вирус Эпштейна-Барр, герпесвирус (тип 8), вирус иммунодефицита человека)?	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
4.	**Занимаетесь ли Вы на регулярной основе**	☐ Да – 0 баллов

	каким-либо подвижным спортом?	☐ Нет – 1 балл
5.	**Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов** фруктов и овощей (не считая картофеля)?	☐ Да – 0 баллов ☐ Нет – 1 балл
6.	**Как часто употребляете изделия из мяса?** (Колбасы, сосиски, паштеты)	☐ Практически ежедневно – 2 балла ☐ 1-2 раза в неделю – 1 балл ☐ Практически не употребляю –0 баллов
7.	**Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее?**	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
8.	**Употребляете ли Вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда или других сладостей в день?**	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
9.	**Имеются ли у Вас хронические заболевания и состояния?** (Ожирение, угнетение иммунитета, атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, хроническая обструктивная болезнь легких)	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
10.	**Посещаете ли Вы солярий?**	☐ Да – 1 балл ☐ Нет – 0 баллов
11.	**Похудели ли Вы за последнее время без видимых причин (т.е. без соблюдения диеты или увеличения физической активности и пр.)?**	☐ Да – 5 баллов ☐ Нет – 0 баллов

0 баллов: риск развития онкологических заболеваний низкий, тем не менее важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

от 1 до 10 баллов: посмотрите, какие управляемые факторы риска Вы можете устранить. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры

более 10 баллов: обратитесь в медицинскую организацию в отделение/кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья для разработки индивидуальной программы оздоровления с целью снижения риска развития онкопатологии, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС № 11 – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЧИН НЕМОТИВИРОВАННОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Будьте здоровы!