**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  |  |
| 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?  Как часто употребляете алкоголь (в том числе пиво и иные слабоалкогольные напитки)?    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).  Имели ли Вы когда-либо контакт с радиационным ионизирующим облучением?  Являетесь ли Вы носителем онкогенных вирусов (вирус папилломы человека, вирус гепатита В, С, вирус Эпштейна-Барр, герпесвирус (тип 8), вирус иммунодефицита человека)? | ≤ Да – 2 балла ≤ Бросил(а) –1 балл ≤ Нет – 0 баллов  ≤ Практически ежедневно – 2 балла ≤ 1-2 раза в неделю – 1 балл ≤ Изредка/не употребляю – 0 баллов  ≤ Да – 1 балл ≤ Нет – 0 баллов  ≤ Да – 1 балл ≤ Нет – 0 баллов  ≤ Да – 1 балл ≤ Нет – 0 баллов |
| 4. | Занимаетесь ли Вы на регулярной основе каким-либо подвижным спортом? | ≤ Да – 0 баллов ≤ 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 |

**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!**