**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 ради- ационным 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 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
 |

**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!**