

Для выявления на ранних стадиях онкологических заболеваний и факторов риска их развития вы можете пройти

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Ежегодно для всех граждан **с 18 лет**

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Если вам в этом году исполняется **18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет, с 40 лет** - ежегодно.

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ПРОВОДЯТСЯ:

Скрининги на раннее выявление онкологических заболеваний*



45 лет

› Фиброгастродуоденоскопия.



40-64 лет

1 раз в 2 года

65-75 лет

ежегодно

› Исследование кала на скрытую кровь.



45, 50, 55

60, 64 года

› Исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови.



40-75 года

› Маммография.



18-63 лет

› Цитологическое исследование мазка из шейки матки.

*При необходимости вам будут проведены дополнительные диагностические исследования.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2023 год

Тираж: 15 000 экземпляров
Распространяется бесплатно



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**(не упуси возможность
предупредить заболевание)**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

⚠ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Бесконтрольная заместительная гормональная терапия.
- Ранняя менструация и поздняя менопауза.
- Травмы молочной железы.
- Употребление алкоголя/курение.
- Стресс.
- Ожирение.
- Отказ от грудного вскармливания.

⊕ Как себя защитить?

- Проводите самообследование молочной железы не реже одного раза в месяц **на 6-12 день** менструального цикла в положении стоя и лежа.
- Проходите маммографию молочных желез **1 раз в 2 года**, если вам **от 40 до 75 лет**.
- **Срочно обращайтесь к врачу**, если обнаружили: образование в молочной железе, увеличение подмышечных, над- и подключичных лимфатических узлов, изменение кожных покровов на молочной железе или выделения из соска.



РАК ШЕЙКИ И ТЕЛА МАТКИ, РАК ЯИЧНИКОВ

⚠ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Возрастной фактор.
- Раннее начало половой жизни.
- Половые инфекции.
- Бесплодие.
- Употребление алкоголя/курение.

⊕ Как себя защитить?

- Ежегодно посещайте врача-гинеколога.
- Сдавайте мазок из шейки матки, для цитологического исследования если вам **от 18 до 63 лет**.
- Девушкам, не живущим половой жизнью, врачи рекомендуют провести вакцинацию от вируса папилломы человека.
- Избегайте беспорядочных половых связей.
- Грамотно планируйте беременность.
- Используйте противозачаточные средства на гормональной основе только по назначению врача.



РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, ЖЕЛУДКА

⚠ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Возрастной фактор.
- Наличие у себя или родственников полипоза кишечника.
- Острые и хронические воспалительные заболевания кишечника.
- Низкая физическая активность.
- Употребление алкоголя/курение.

⊕ Как себя защитить?

- Проводите исследование кала на скрытую кровь: **1 раз в 2 года**, если вам **от 40 до 64 лет** включительно; **1 раз в год**, если вам **от 65 до 75 лет** включительно.
- При болях в животе и расстройстве пищеварения обращайтесь к врачу.
- Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию и физической активности.



РАК КОЖИ И МЕЛАНОМА

⚠ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Большие по размеру невусы (родинки).
- Травмирование невуса.
- Белая кожа, веснушки и светлые волосы.
- Избыточное воздействие ультрафиолетовых лучей (в том числе посещение солярия).

⊕ Как себя защитить?

- Проводите самообследование невусов.
- Запомните алгоритм первичной диагностики меланомы — АККОРД:
 - A** — асимметрия;
 - K** — край неровный, рваный, с зазубринами;
 - K** — кровоточивость без предшествующей травмы;
 - O** — окрас: изменение цвета, вкрапления более темного или более светлого цвета;
 - P** — размер: увеличение в ширину или высоту;
 - D** — динамика: появление корочек, трещинок, выпадение волосков.
- **Если вы выявили один из признаков - обратитесь к врачу!**
- Относитесь бережно к невусам, расположенным на ладонях, подошвах, области лица и волосистой части головы.
- Не срезайте невусы, не удаляйте из них волоски, не брейте места их расположения.
- Носите солнцезащитные очки.
- Используйте специальные солнцезащитные средства для кожи, носите широкополые шляпы и одежду для защиты от солнца.



РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

⚠ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Возрастной фактор.
- Нерегулярная сексуальная жизнь.
- Хронические заболевания предстательной железы.
- Инфекционные заболевания половой сферы.
- Снижение физической активности.
- Употребление алкоголя/курение.
- Ожирение.

⊕ Как себя защитить?

- Проводите профилактический осмотр у врача уролога, если вам **40 и более лет**.
- Пройдите обследование на определение уровня простатспецифического антигена в крови, если вам **45, 50, 55, 60 лет и 64 года**.
- Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию, уделите особое внимание употреблению достаточного количества фруктов и овощей, откажитесь от продуктов с высоким содержанием жиров.



РАК ЛЕГКОГО

⚠ Факторы риска ⊕ Как себя защитить?

- Курение, в том числе пассивное.
- Наследственная предрасположенность.
- Хронические воспалительные заболевания.
- Профессиональная вредность (асбест, никель и др.).
- Ионизирующая радиация.
- Загрязнение воздуха.
- Проходите флюорографическое обследование не реже 1 раза в 2 года.
- При возникновении:
 - одышки;
 - кашля с мокротой;
 - чувства боли в груди при дыхании или кашле;
 - потери аппетита;
 - утомляемости;
 - резкого снижения веса — **срочно обратитесь к врачу!**
- Откажитесь от курения! Никотиновая жвачка, никотиновые пластыри и разнообразные лекарственные средства могут помочь вам бросить курить.
- Уменьшите контакт с вредными веществами (асбест, нефтепродукты, пары тяжелых металлов, химикаты). При контакте с данными веществами необходимо использовать индивидуальные защитные средства, маски и респираторы, которые помогут защитить органы дыхания.
- Регулярно проветривайте помещение.
- Больше двигайтесь. Для поддержания здоровья следует каждый день совершать пешие прогулки в умеренном темпе **по 30-40 минут**.
- **Своевременно обращайтесь за помощью к врачу**, так как любой хронический воспалительный процесс может стать причиной образования злокачественных опухолей.

