

Профилактика онкологических заболеваний

Можно ли избежать онкологического заболевания? Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев.

Сократите свой риск развития рака на

70%



Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).



Полностью откажитесь от алкоголя.



Правильно питайтесь. Откажитесь от употребления жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.

Как пройти диспансеризацию



Обратиться с **паспортом и полисом ОМС** в медицинскую организацию по месту жительства.



На время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на **1 рабочий день 1 раз в 3 года** с сохранением рабочего места и среднего заработка. Диспансеризацию также можно пройти в вечернее время и по субботам.



Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы **на 2 рабочих дня 1 раз в год** с сохранением места работы и среднего заработка. Для этого нужно согласовать с руководством дни прохождения диспансеризации и написать заявление для освобождения от работы.



onco-life.ru

Рак боится смелых. Убедись, что ты здоров!

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Диспансеризация

Когда проводится?



18-39 лет – 1 раз в 3 года
(в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет).

Старше 40 лет – ежегодно.

Что входит в диспансеризацию?

18-39 лет

1 раз в 3 года



- Профилактический медицинский осмотр;
- Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом
- Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки;

40-64 лет

1 раз в год



- Эзофагогастродуоденоскопия (в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет);
- Исследование кала на скрытую кровь иммуногистохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года);
- Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом
- Флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- Электрокардиография в покое (проводится при первом прохождении профилактического медицинского осмотра, далее в возрасте 35 лет и старше 1 раз в год);
- Измерение внутриглазного давления (проводится при первом прохождении профилактического осмотра, далее в возрасте 40 лет и старше 1 раз в год);
- Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- Определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов до 64 лет);
- Для мужчин в возрасте 45 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год);
- Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года);
- Маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года).

>65 лет

1 раз в год



- Исследование кала на скрытую кровь иммуногистохимическим качественным или количественным методом до 75 лет (1 раз в год);
- Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом
- Определение уровня общего холестерина в крови экспресс-методом;
- Определение уровня глюкозы в крови натощак (допускается использование экспресс-метода);
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (для пациентов до 64 лет);
- Флюорография легких (не проводится, если в предыдущем календарном году, или в год проведения диспансеризации проводилась флюорография, рентгенография (рентгеноскопия) или компьютерная томография органов грудной клетки);
- Электрокардиография в покое;
- Измерение внутриглазного давления (проводится 1 раз в год);
- Для мужчин: определение уровня простатспецифического антигена в крови (проводится в возрасте 55, 60 и 64 лет);
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год);
- Маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм до 75 лет (1 раз в 2 года).
- * При наличии показаний и для уточнения диагноза проводится -гастро и -колоноскопия, а также другие обследования в зависимости от возраста и выявленных заболеваний.

Дополнительные меры

Самообследование

Самообследование – это очень простая и вместе с тем эффективная процедура, являющаяся важным дополнением (но не заменой!) к полноценным диагностическим мероприятиям, которая может позволить обнаружить признаки заболевания и вовремя обратиться к врачу.

Кожа

- Осмотр кожных покровов и слизистых на предмет выявления новообразований и изменений родинок следует проводить до 10 раз в год.

Мужские половые органы

- Проводить осмотр яичек и полового члена нужно 1 раз в месяц. Рак яичек легко определяется при обычной пальпации. О вероятности заболевания стоит задуматься, если вы чувствуете тяжесть в яичке, одно из яичек больше другого по размеру, а также имеются боли внизу живота. Припухлость, наличие уплотнений и резкая боль тоже могут являться симптомами рака.

Молочные железы

- Осмотр молочных желез необходимо проводить 1 раз в месяц, на 5-12 день менструального цикла. Женщинам старшего возраста рекомендуется обследовать молочные железы каждый месяц в один и тот же день.