

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

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Если вам в этом году исполняется 18,21,24,27,30,33,36,39 лет и более


ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Ежегодно для всех граждан от 18 лет

Скрининги на раннее выявление онкологических заболеваний

 **45 лет** > фиброгастроуденоскопия

 **40-64 лет**
1 раз в 2 года > исследование кала на скрытую кровь
65-75 лет
ежегодно

 **45,50,55**
60,64 лет > исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови

 **40-75 лет**
1 раз в 2 года > маммография

 **18-64 лет**
1 раз в 3 года > цитологическое исследование мазка с шейки матки

* При необходимости вам будут проведены дополнительные диагностические исследования.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ:

- **Важно**
- **Информативно**
- **В поликлинике по месту жительства**
- **При наличии паспорта и полиса**

Запись на диспансеризацию:



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
(ekaterinburg.pf)



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
(Gosuslugi.ru)



CALL-центр
(343) 204-76-76



в Отделении/кабинете
медицинской профилактики



в регистратуре поликлиники



PROFILAKTICA.RU

ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ

Администрация г. Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НЕ УПУСТИ ВОЗМОЖНОСТЬ
ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Виды рака



Профилактика
онкозаболеваний



Рекомендации
по сохранению
здоровья





РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

⚠ Факторы риска

- наследственная предрасположенность
- длительная заместительная гормональная терапия
- ранняя менструация и поздняя менопауза
- травмы молочной железы
- употребление алкоголя/курение
- стресс
- ожирение

🛡 Как себя защитить?

- Проводите самообследование груди не реже одного раза в месяц **на 6-12 день** менструального цикла в положении стоя и лежа
- Проходите УЗИ молочных желез, если вам **до 40 лет**
- Проходите маммографию обеих 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 с шейки матки, проходите цитологическое исследование с шейки матки, если вам **от 18 до 64 лет** включительно
- Девушкам, не живущим половой жизнью, рекомендуется провести вакцинацию от вируса папилломы человека
- Избегайте беспорядочных половых связей и грамотно планируйте беременность
- Используйте противозачаточные средства на гормональной основе по назначению врача.



РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, ЖЕЛУДКА

⚠ Факторы риска

- наследственная предрасположенность
- возрастной фактор
- наличие у себя или родственников полипоза кишечника
- острые или хронические воспалительные заболевания кишечника
- снижение физической активности
- 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 появлении диспепсических расстройств обращайтесь к врачу
- Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию и физической активности
- Откажитесь от курения и алкоголя.



РАК КОЖИ И МЕЛАНОМА

⚠ Факторы риска

- наследственная предрасположенность
- большие по размеру родинки
- травмирование невуса, родинки, пигментного пятна
- белая кожа, веснушки и светлые волосы
- избыточное воздействие ультрафиолетовых лучей
- посещение солярия

🛡 Как себя защитить?

- Проводите самообследование родинок, невусов, пигментных пятен
- Запомните алгоритм первичной диагностики родинок - **АККОРД меланомы:**
А – асимметрия
К – край: неровный, рваный, с зазубринками
К – кровотоочивость без предшествующей травмы
О – окрас: изменение цвета, вкрапления более темного или более светлого цвета
Р – размер: увеличение в ширину или в высоту
Д – динамика: появление корочек, трещинок, выпадение волосков.
- **Если Вы выявили один из признаков обратитесь к врачу!**
- Относитесь бережно к родинкам, расположенным на ладонях, подошвах, области лица и волосистой части головы. Нельзя срезать невусы, удалять из них волоски, брить места их расположения
- Ограничьте воздействие ультрафиолетового излучения (в летнее время с 11:00 до 16:00)
- Носите солнцезащитные очки
- Используйте специальные солнцезащитные средства.



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?

- **Ежегодно** проходите профилактический осмотр у врача уролога, если вам **40 и более лет**
- Делайте УЗИ предстательной железы
- Пройдите обследование на определение уровня простат-специфического антигена в крови, если вам **45, 50, 55, 60 и 64 года** (в рамках диспансеризации)
- Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию, уделите особое внимание употреблению достаточного количества фруктов и овощей и отказу от продуктов с высоким содержанием жиров.



РАК ЛЕГКОГО

⚠ Факторы риска

- наследственная предрасположенность
- хронические воспалительные заболевания (бронхит, пневмония, туберкулез, пневмофиброз)
- профессиональная вредность (асбест, никель и др.)
- курение, в том числе пассивное
- ионизирующая радиация

🛡 Как себя защитить?

- Проходите флюорографическое обследование не реже **1 раза в 2 года**
- При возникновении:
 - одышки
 - кашля с мокротой
 - мокроты с примесью крови
 - чувства боли в груди при дыхании или кашле
 - потери аппетита
 - усталости
 - 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 вентилируйте помещение (без регулярного, тщательного проветривания в помещении скапливаются патогенные микроорганизмы, которые попадают в легкие и вызывают различные воспалительные процессы)
- Больше двигайтесь. Сидячий образ жизни провоцирует появление застойных явлений в легких, что также может стать причиной рака. 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.

