

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Что делать, чтобы снизить риск развития онкологических заболеваний. Алгоритм действий

**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.



Поддерживайте нормальный вес тела.

Формула расчета ИМТ (индекса массы тела):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

Необходимо иметь ИМТ = 18,5 - 24,9.  
ИМТ = 25 - 29,9 – избыточный вес.  
ИМТ от 30 и выше – ожирение.

Не менее важен обхват талии!  
Норма для женщин - не более 80 см,  
для мужчин - не более 94 см.



Пейте достаточное количество воды. 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться.



Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.



Загорайте правильно. Избегайте прямых солнечных лучей, берегите кожу от ожогов и полностью откажитесь от солярия!

Лучшее время для принятия солнечных ванн:

**С 8:00 до 11:00**    **После 16:00**

Обязательно используйте солнцезащитное средство (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты - тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие.



Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ 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 на предмет выявления новообразований и изменений родинок следует проводить до 10 раз в год.



#### 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.



#### 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 также могут являться симптомами рака.



**Обратитесь к врачу незамедлительно, если вы заметили появление следующих симптомов:**

- Длительные боли любой локализации;
- Необъяснимая потеря или набор веса;
- Длительные подъемы температуры без признаков инфекции;
- Увеличение лимфоузлов без температуры и признаков инфекции;
- Непроходящий кашель;
- Беспричинная усталость и быстрая утомляемость;
- Непроходящие синяки или синяки без видимых причин;
- Непроходящие ранки на слизистых рта или языке, лейкоплакия;
- Изменение кожных покровов (изменения родинок, желтуха, гиперпигментация, эритема, зуд, усиленный рост волос, незаживающие порезы);
- Изменение привычного стула и функции мочевого пузыря;
- Нетипичные кровотечения (кашель с кровью, кровь в стуле, вагинальные кровотечения, кровь в моче, выделения из сосков, кровотечения без причины или несоответствующие травме);
- Уплотнения в различных частях тела;
- Сложности с глотанием;
- Опушение века;
- Сильная потливость.



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Диспансеризация



### Что входит?

#### При наличии показаний и для уточнения диагноза на 2 этапе диспансеризации

- Осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом;
- Осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет при повышении уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови более 1 нг/мл);
- Осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом;
- Осмотр (консультация) врачом-офтальмологом;
- Осмотр (консультация) врачом-неврологом;
- Дуплексное сканирование брахицефальных артерий;
- Осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости);
- Колоноскопия – в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки;
- Эзофагогастродуоденоскопия – при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки;
- Спирометрия;
- Рентгенография легких, компьютерная томография легких – при подозрении на злокачественные новообразования легкого.

\* Полный список обследований и консультаций зависит от возраста и выявленных заболеваний.



### Как пройти?

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

На время диспансеризации работники в возрасте до 40 лет имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка, с 40 лет – ежегодно.

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.



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## 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?

#### 18-39 лет (1 раз в 3 года)

- Профилактический медицинский осмотр;
- Скрининг на выявление онкологических заболеваний;
- Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки;
- Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом.

#### 40-64 лет (1 раз в год)

- Профилактический медицинский осмотр;
- 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);
- Эзофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 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;
- Для мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом.

#### > 65 лет (1 раз в год)

- Профилактический медицинский осмотр;
- 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);
- 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.

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## Раннее выявление онкологических заболеваний

**!** Даже если вас ничего не беспокоит!

Помните, что в начале онкологические заболевания себя никак не проявляют. Именно поэтому так важно регулярно проходить обследования, ведь более 90% случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии!

## Профилактический медицинский осмотр (ПМО)



### Когда проводится?

- Ежегодно!



### Что входит?

- Анкетирование (>18 лет – 1 раз в год);
- Расчет на основании антропометрии индекса массы тела, окружности талии (>18 лет – 1 раз в год);
- Измерение артериального давления (>18 лет – 1 раз в год);
- Определение уровня холестерина и глюкозы в крови (>18 лет – 1 раз в год);
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год);
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год);
- Флюорография легких или рентгенография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года);
- ЭКГ в покое (при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год);
- Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (18-39 лет – 1 раз в год);
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год);
- Прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций злокачественных новообразований.

