


# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ




## Что делать, чтобы снизить свой риск заболеть. 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 = 18,5–27,5.  
Все, что идет после 25 считается лишним весом. Ожирение стартует с 30 пунктов.

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.

## 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% всех случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии!

### Профилактический медицинский осмотр (ПМО)

 Когда проводится?

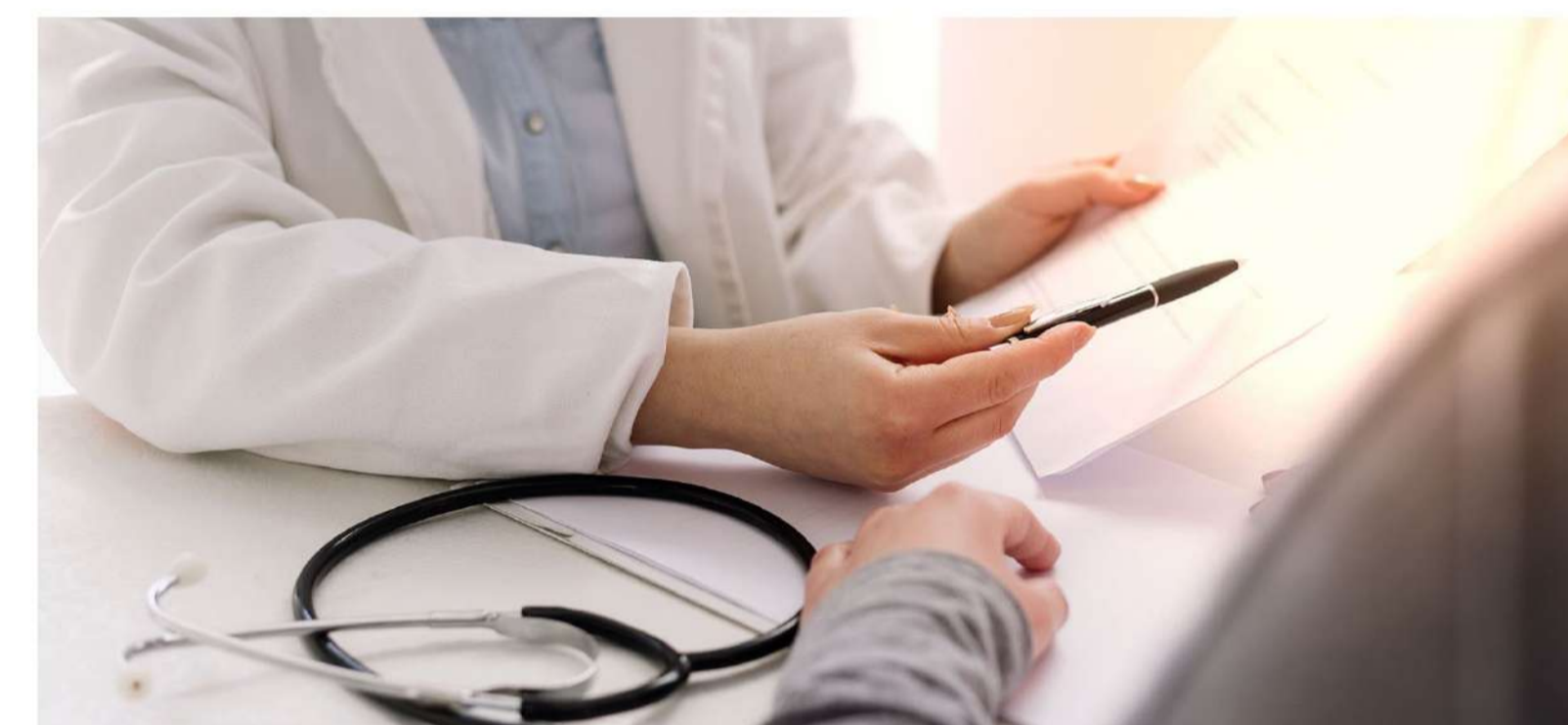
Ежегодно!

 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.

## 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;
- Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
- Краткое профилактическое консультирование;
- Прием (осмотр) врачом-терапевтом.

## 40-64 лет (1 раз в год)

- 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 45,50,55,60 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);
- Для мужчин в возрасте 45 лет: определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
- 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).

## >65 лет (1 раз в год)

- 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
- 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);

## При наличии показаний и для уточнения диагноза

- Осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом;
- Осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 45 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 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.

## 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 тоже 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;
- Изменения кожных покровов (изменения родинок, желтуха, гиперпигментация, эритема, зуд, усиленный рост волос, незаживающие порезы);
- Изменения 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.

Узнайте больше

**ONCO-LIFE.RU**

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ  
МИНЗДРАВА РОССИИ  
ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ