

Не пропустите беду!

Какие обследования можно пройти в рамках первого этапа диспансеризации и профилактического осмотра, чтобы не пропустить развитие онкологии?

Выявление онкологии

Профилактические мероприятия

ЛЕГКИХ

- флюорография 1 раз в 2 года

ШЕЙКИ МАТКИ

- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом женщин в возрасте от 18 лет и старше - 1 раз в год;
- взятие мазка мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки в возрасте 18-64 лет - 1 раз в 3 года

МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

- маммография обеих молочных желез в двух проекциях с дойным прочтением рентгенологом в возрасте 40-75 лет - 1 раз в 2 года

ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- определение простат-специфического антигена в крови у мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

- проведение исследования кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом в возрасте от 40 до 64 лет - 1 раз в 2 года, в возрасте 65 - 75 лет - ежегодно

ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ЖЕЛУДКА И ПИЩЕВОДА

- прохождение эзофагогастродуоденоскопии в возрасте 45 лет

Министерство здравоохранения
Рязанской области



Материал разработан:
ГБУ РО «Центр общественного здоровья,
медицинской профилактики и информационных
технологий».



Профилактика онкологических заболеваний



Онкопрофилактика - комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития опухолевых заболеваний.

Признаки онкозаболеваний:

1. Молочные железы:

- изменение формы, контура;
- узловые уплотнения;
- изменения по типу «лимонной корки»;
- выделение из соска;
- втяжение соска.



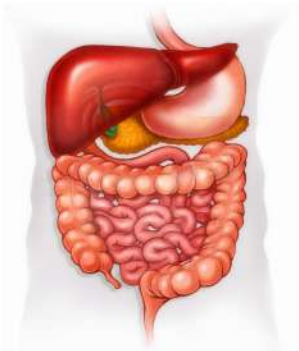
2. Легкие:

- кровохарканье;
- длительный кашель;
- одышка;
- боль в грудной клетке.



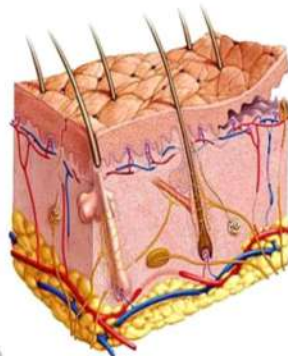
3. ЖКТ:

- болевой синдром;
- тошнота и рвота;
- отрыжка, изжога;
- кровь в каловых и рвотных массах.



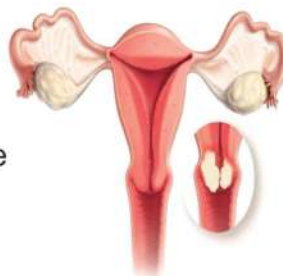
4. Кожа:

- уплотнение;
- увеличение родинки;
- кровоточивость и боль в области родинки.



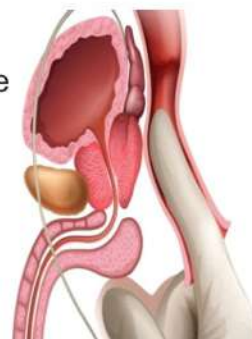
5. Шейка матки:

- боль, тяжесть в нижней части живота;
- контактные кровянистые выделения;
- кровянистые выделения после менопаузы.



6. Простата:

- учащенное и болезненное мочеиспускание;
- сильная боль;
- жжение;
- кровь в моче.



Профилактика онкологических заболеваний ДЕВЯТЬ ШАГОВ ОТ РАКА

- 1.** Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи с низким содержанием жиров.
- 2.** Следите за своим весом. Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из причин возникновения опухолей.
- 3.** Ведите активный образ жизни. 30 минут физических упражнений три - четыре раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.
- 4.** Не злоупотребляйте спиртными напитками. Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам.
- 5.** Откажитесь от курения. Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Помните, что бросая курить сегодня, Вы обеспечиваете себя здоровьем завтра.
- 6.** Следите за состоянием Вашей кожи. Появление новых пигментных пятен, кровоточащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки - сигналы тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10.00 утра и до 16.00 дня.
- 7.** Женщины, следите за здоровьем вашей груди. Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.
- 8.** Женщины, регулярно посещайте гинеколога. Каждая женщина должна не реже одного раза в год.
- 9.** Ежегодно проходите профилактические осмотры.