



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

3-9 февраля

Неделя профилактики онкологических заболеваний

**(в честь Международного дня
борьбы против рака 4 февраля)**

**Диагностировать онкологические
заболевания возможно с помощью регулярных
профосмотров и диспансеризации**

**ПРОВЕРЬ
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**

**НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**ПРОВЕРЬ
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!**



ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

— это система мер, направленных на сохранение здоровья населения, предупреждение развития заболеваний, снижение частоты обострений хронических заболеваний, развития осложнений, инвалидности, смертности и повышение качества жизни.

Диспансеризация – это:

Быстро

Медицинские организации обязаны провести весь объем исследований и консультаций за несколько посещений

Информативно

Вы получите информацию о состоянии своего здоровья и рекомендации

Бесплатно

Медицинская организация получает средства за проведение профилактических осмотров и диспансеризацию из системы обязательного медицинского страхования

Обратитесь в поликлинику, к которой вы прикреплены

(при себе иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования)



В рамках диспансеризации вам будет предложен базовый или расширенный перечень медицинских исследований в зависимости от состояния вашего здоровья.



Диспансеризация представляет собой

комплекс мероприятий, в том числе медицинский осмотр врачами нескольких специальностей и применение необходимых методов обследования, осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации

Профилактический медицинский осмотр

проводится в целях раннего (своевременного) выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, а также в целях формирования групп состояния здоровья и выработки рекомендаций для граждан по сохранению здоровья

Профилактический осмотр и диспансеризация

Профилактический осмотр	Диспансеризация
Периодичность проведения независимо от пола и возраста: <ul style="list-style-type: none">- ежегодно	Периодичность проведения зависит от возраста и категории граждан: <ul style="list-style-type: none">- 1 раз в три года – от 18 до 39 лет,- ежегодно в возрасте 40 лет и старше,- ежегодно для отдельных категорий граждан (ФЗ от 12.01.1995 № 5-ФЗ)
«Статус» осмотра: <ul style="list-style-type: none">- самостоятельное мероприятие;- в рамках диспансеризации;- в рамках диспансерного наблюдения при проведении первого посещения в году	«Статус» осмотра: <ul style="list-style-type: none">- самостоятельное мероприятие
Проводятся в рамках Территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи	
Проводятся в медицинской организации, в которой гражданин получает первичную медико-санитарную помощь	
Необходимое условие – наличие информированного добровольного согласия гражданина (его законного представителя) на медицинское вмешательство с соблюдением требований, установленных статьей 20 Федерального закона № 323-ФЗ	

ПРИГЛАШАЕМ ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

ЗАЧЕМ?

✓ выявить заболевания
на ранних стадиях
и предотвратить
их осложнения

✓ сохранить
и укрепить
здоровье

✓ увеличить
продолжительность
жизни

В ПРОГРАММУ ОБСЛЕДОВАНИЯ ВКЛЮЧЕН ОНКОСКРИНИНГ!

УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПОСЛЕ COVID-19

КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

➔ ПЕРЕБОЛЕВШИЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

➔ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ

КОГДА ➔ СПУСТЯ 60 ДНЕЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО COVID-19

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР и ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ

- ✓ выявить риск развития болезни как можно раньше
- ✓ увеличить продолжительность жизни
- ✓ сохранить и укрепить здоровье

КОГДА и КОМУ ПРОХОДИТЬ?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР:

- ✓ Ежегодно - от 18 и старше

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ:

- ✓ 1 раз в 3 года - от 18 до 39 лет
- ✓ Ежегодно - с 40 лет и старше, инвалидам и участникам боевых действий, ВОВ

ГДЕ ПРОЙТИ?

Обратитесь с **полисом ОМС** в медицинскую организацию по месту жительства, работы, учебы

Пройдите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию СЕГОДНЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗАВТРА!



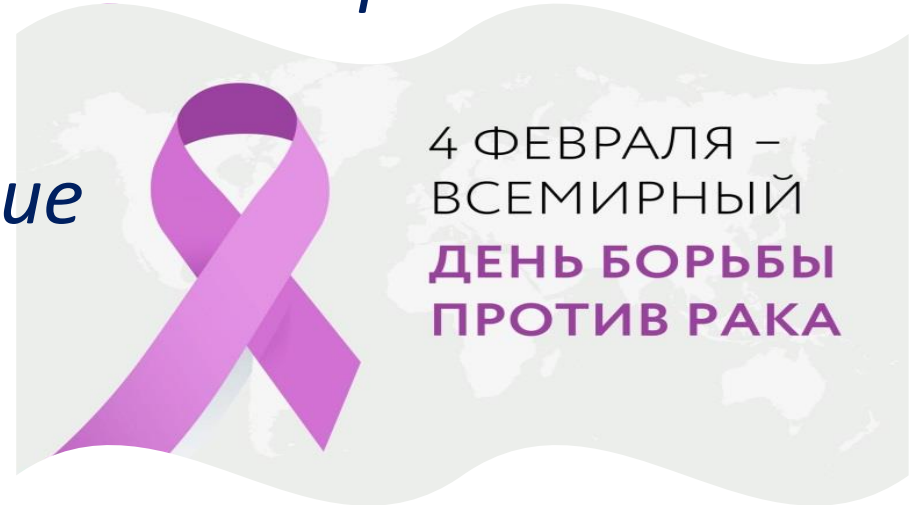
ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ



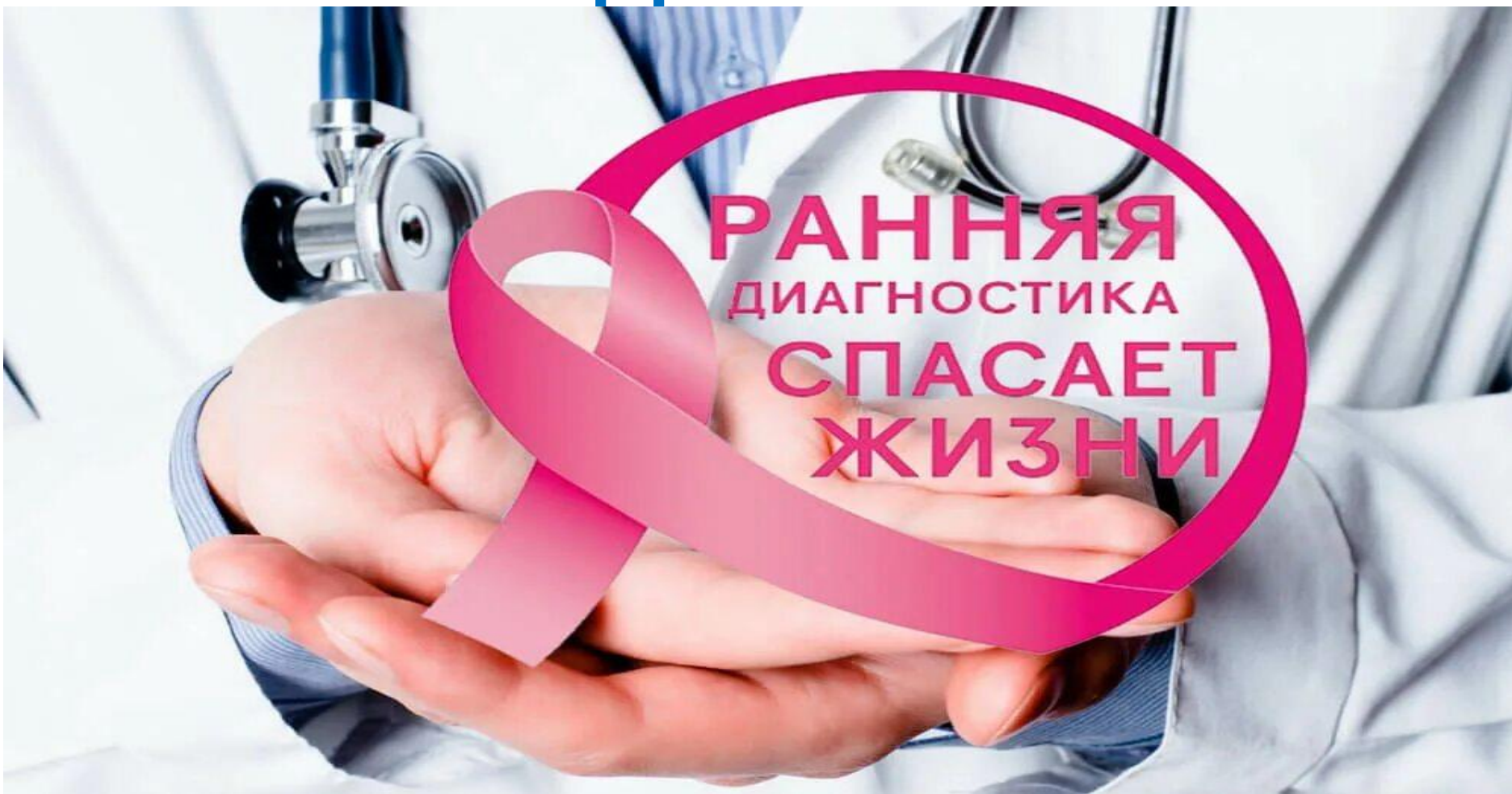
По итогам профилактического осмотра и I этапа диспансеризации врач определит Вашу группу здоровья, группу диспансерного наблюдения, направит на углубленное профилактическое консультирование или на II (углубленный) этап диспансеризации

Профилактика онкологических заболеваний

- *Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни:*
- *Отказ от табака*
- *Приверженность правильному питанию*
- *Поддержание массы тела и борьба с ожирением*
- *Регулярные физические нагрузки*



**Раннее выявление онкологических
заболеваний позволяет оказать
наиболее эффективное лечение**



СУБФЕБРИЛИТЕТ

длительное необъяснимое
повышение температуры
до $37,0^{\circ}$ - $37,9^{\circ}$

Необъяснимое ПОХУДЕНИЕ



Длительное необъяснимое КРОВОТЕЧЕНИЕ



НОВООБРАЗОВАНИЕ

КОЖИ,

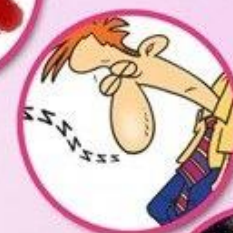
которое появилось
и продолжает расти



Долго не заживающая
РАНА или **ЯЗВА**,
в т.ч. в полости рта



Повышенная УТОМЛЯЕМОСТЬ



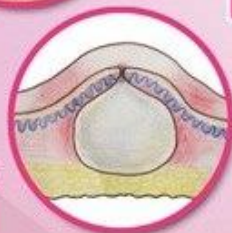
Длительная БОЛЬ



На что нужно обратить внимание, чтобы вовремя выявить РАК?

Внезапно
обнаруженное
пальпируемое

УПЛОТНЕНИЕ ПОД КОЖЕЙ



Длительные
ЗАПОРЫ,
ПОНОСЫ,
ЦИСТИТЫ



Стойкая **ОХРИПЛОСТЬ** голоса



РОДИМОЕ ПЯТНО,
изменившее форму,
цвет или размер

Стойкий
КАШЕЛЬ



**Если Вы обнаружили какой-либо из перечисленных симптомов,
обязательно ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ОНКОЛОГУ



У вас есть любые признаки кровотечения из внутренних органов - кровь в моче, в испражнениях, частые кровотечения из носа без видимых причин, из половых органов.



Наблюдается значительная потеря веса без изменения образа жизни.



Появились любые новообразования, заметные изменения родинок, бородавок, полипов и т.д., особенно с кровоточивостью.



Прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Есть увеличение и уплотнение лимфатических узлов.



Случается необъяснимое и длительное лихорадочное состояние, боли, повышение температуры.



Возникают необъяснимые головные боли, ухудшение зрения, слуха или координации.



Начались патологические выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинные расстройства стула.



Вы чувствуете резкое ухудшение самочувствие, снижение аппетита, иногда тошноту при нормальном состоянии желудочно - кишечного тракта.



Появилось длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе - першение или сдавливание в горле, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы

РАК: ФАКТОРЫ РИСКА



- ⌘ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ⌘ КУРЕНИЕ
- ⌘ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ (ЧРЕЗМЕРНО СОЛЕНАЯ, ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ ПИЩА)
- ⌘ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ
- ⌘ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА Д
- ⌘ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ИНФЕКЦИИ (ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА, ГЕПАТИТ В,С)
- ⌘ ЗАГРЯЗНЕННАЯ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА
- ⌘ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛНЦЕМ
- ⌘ СТРЕСС
- ⌘ ХРОНИЧЕСКИЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ



Основными предотвратимые факторы риска развития рака:

- потребление табака — ежегодно приводит к 1,8 миллиона случаев смерти от рака (60% этих случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода);
- избыточный вес, ожирение или физическая инертность — в общей сложности, приводят к 274 000 случаев смерти от рака в год;
- вредное употребление алкоголя — приводит к 351 000 случаев смерти от рака в год;
- передаваемая половым путем инфекция, вызванная папилломавирусом человека (ПВЧ), — приводит к 235 000 случаев смерти от рака в год; и
- воздействие канцерогенов на рабочих местах — приводит, по меньшей мере, к 152 000 случаев смерти от рака в год.

Курение – важнейший фактор риска онкологических заболеваний



В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия



Анализ кала на скрытую кровь — выявление «скрытой» крови, невидимой при микроскопическом исследовании.

За 3-5 дней до сдачи анализа отменить лекарственные препараты (все слабительные, препараты висмута, железа). Нельзя накануне делать клизмы. После рентгенологического исследования желудка и кишечника проведение анализа кала назначается не ранее, чем через двое суток.

соблюдение диеты:

До анализа за три дня исключить из рациона мясо, печень и все продукты, содержащие железо (яблоки, перец болгарский, шпинат, белую фасоль, зеленый лук).

Правила сбора кала для исследования

Кал собирается после самостоятельного опорожнения кишечника в одноразовый пластиковый контейнер с герметичной крышкой. Следует избегать примеси к калу мочи

Контейнер с калом необходимо доставить в лабораторию в день сбора материала, до отправки хранить в холодильнике (4—6 °C).

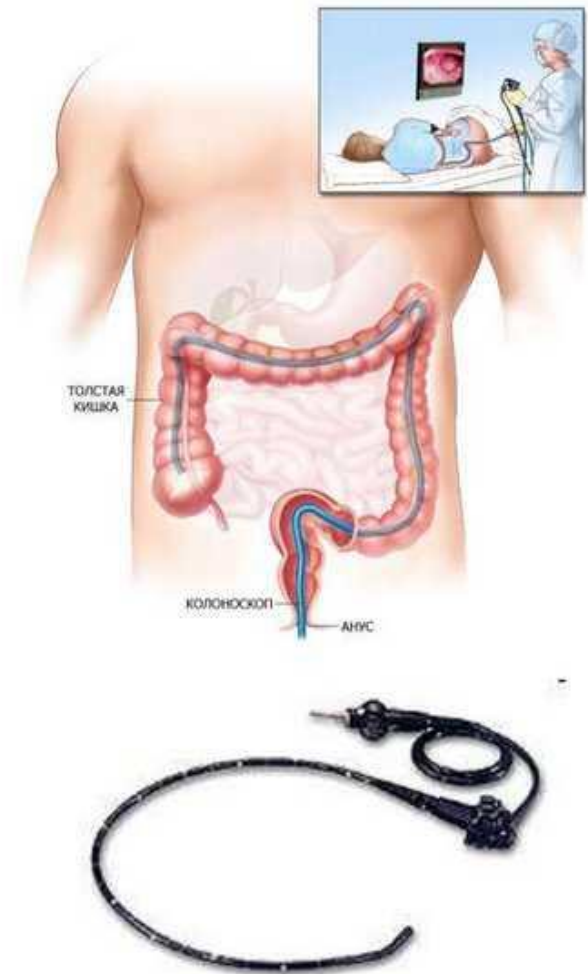


Колоноскопия

Колоноскопия (фиброколоноскопия, колонофиброскопия) — метод эндоскопической диагностики заболеваний толстой кишки.

Показания для колоноскопии:

- подозрение на опухоль
- воспалительные заболевания толстой кишки (при язвенном колите и болезни Крона)
- в неотложных ситуациях при кишечных кровотечениях, непроходимости, наличии инородных тел.



Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога

Скрининг РШМ

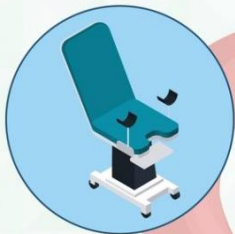
По рекомендациям ВОЗ женщины от 25 до 65 лет должны обязательно проходить цервикальный скрининг первые два года ежегодно, далее – раз в три года при отрицательных результатах

- ❖ Мазок из шейки матки по Папаниколау (цитология) является единственным тестом, используемым среди широких групп населения и эффективным в снижении заболеваемости раком шейки матки и смертности от него.
- ❖ Имеются и другие перспективные тесты (VIA, VILI, HPV), но на сегодняшний день сравнительных данных об их эффективности не получено.
- ❖ Тест на ВПЧ

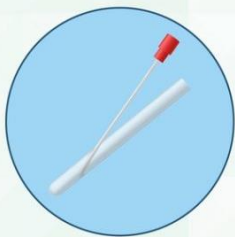
VIA – визуальный осмотр + тест с уксусной кислотой

VILI - визуальный осмотр + тест с уксусной кислотой + тест с йодным раствором Люголя

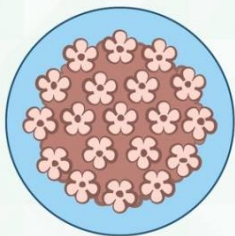
СКРИНИНГ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ



**В ВОЗРАСТЕ 18 ЛЕТ И СТАРШЕ ОСМОТР ГИНЕКОЛОГОМ
1 РАЗ В ГОД**



**В ВОЗРАСТЕ ОТ 18 ДО 64 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО ВЗЯТИЕ
ЦИТОЛОГИЧЕСКОГО МАЗКА С ШЕЙКИ МАТКИ
(ТЕСТ ПАПАНИКОЛАУ) 1 РАЗ В 3 ГОДА**



**В ВОЗРАСТЕ 30 ЛЕТ АНАЛИЗ НА ВИРУС
ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА (ВПЧ) 1 РАЗ В 5 ЛЕТ**

12 СПОСОБОВ снизить риск развития рака



Откажитесь от курения, не употребляйте
никаких видов табачной продукции



Сделайте свой дом и рабочее место
свободными от табачного дыма



Примите меры для поддержания
нормальной массы тела



Будьте физически активными
в повседневной жизни



Избегайте чрезмерного
воздействия солнечных лучей



Ограничьте или полностью откажитесь
от потребления алкогольных напитков



12 СПОСОБОВ снизить риск развития рака



**Соблюдайте
здоровый рацион питания**



**На рабочем месте защищайте себя
от воздействия вызывающих рак веществ**



**При высоком уровне радона в жилом
помещении примите меры по его снижению**



**Для женщин: кормите ребенка грудью,
ограничьте гормонозаместительную терапию**



**Позаботьтесь
о вакцинации детей**



**Пройди диспансеризацию!
Предупреди заболевания!**



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК:



- ▶ **Правильно питайтесь и соблюдайте рекомендации по предупреждению появления избыточного веса:**

- ежедневно употребляйте не менее 400-500 г овощей зелени, фруктов и ягод – (это примерно, 3 овоща, 2 фрукта и 100 г ягод)
- ограничьте потребление продуктов, содержащих животные жиры (колбасные изделия, мясные полуфабрикаты) и трансжиры (маргарин, фаст-фуд, чипсы)
- ешьте рыбу не менее 2 раз в неделю, старайтесь заменять красное мясо рыбой или птицей
- ограничьте потребление сладостей, кондитерских изделий, сладких газированных напитков



- ▶ **Откажитесь от курения и алкоголя**



- ▶ **Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом, проходите не менее 10 000 шагов ежедневно**



- ▶ **Проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV/HCV)**



- ▶ **Сокращайте время пребывания на солнце, используйте солнцезащитные средства, избегайте посещения солярия**

**ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!
БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



**отказ от курения и злоупотребления
алкоголем**



**сокращение в рационе сладких продук-
тов, копченостей, увеличение потребе-
ния свежих фруктов и овощей, зелени**



**занятия физической культурой,
закаливание**



**своевременное лечение заболеваний
пищеварительной системы, в том числе
эрадикация *H. pylori***



**профилактика венерических инфекций
через укрепление института семьи**



**отказ от применения гормональных
препаратов без назначения врача,
своевременная беременность и роды**

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

