

! Для выявления на ранних  
стадиях онкологических  
заболеваний  
и факторов риска  
их развития  
вы можете пройти

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Ежегодно для всех граждан **с 18 лет**

### ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Если вам в этом году исполняется  
**18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет,**  
**с 40 лет** - ежегодно.

### ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ПРОВОДЯТСЯ:

Скрининги на раннее выявление  
онкологических заболеваний\*



45 лет

› Фиброгастроуденоско-  
пия.



40-64 лет

1 раз в 2 года

65-75 лет

ежегодно

› Исследование кала  
на скрытую кровь.



45, 50, 55

60, 64 года

› Исследование уровня ПСА  
(простатспецифического  
антитела) в крови.



40-75 года

› Маммография.



18-63 лет

› Цитологическое  
исследование мазка  
из шейки матки.

\*При необходимости вам будут проведены  
дополнительные диагностические исследования.



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»  
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34  
8 (3467) 318466, [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
2023 год

Тираж: 15 000 экземпляров  
Распространяется бесплатно

# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

[не упусти возможность  
предупредить заболевание]



8 800 200 0 200  
ТАКЗДОРОВО.РУ





## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### ❶ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Бесконтрольная заместительная гормональная терапия.
- Ранняя менструация и поздняя менопауза.
- Травмы молочной железы.
- Употребление алкоголя/курение.
- Стресс.
- Ожирение.
- Отказ от грудного вскармливания.

### ➂ Как себя защитить?

- Проводите самообследование молочной железы не реже одного раза в месяц **на 6-12 день** менструального цикла в положении стоя и лежа.
- Проходите маммографию 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 КОЖИ И МЕЛАНОМА

### ❶ Факторы риска

### ➂ Как себя защитить?

- Проводите самообследование невусов.
- Большие по размеру невусы (родинки).
- Травмирование невуса.
- Белая кожа, веснушки и светлые волосы.
- Избыточное воздействие ультрафиолетовых лучей (в том числе посещение солярия).
- Если вы выявили один из признаков - обратитесь к врачу!**
- Относитесь бережно к невусам, расположенным на ладонях, подошвах, области лица и волосистой части головы.
- Не срезайте невусы, не удаляйте из них волоски, не брейте места их расположения.
- Носите солнцезащитные очки.
- Используйте специальные солнцезащитные средства для кожи, носите широкополые шляпы и одежду для защиты от солнца.



## РАК ЛЕГКОГО

### ❶ Факторы риска

### ➂ Как себя защитить?

- Курение, в том числе пассивное.
- Наследственная предрасположенность.
- Хронические воспалительные заболевания.
- Профессиональная вредность (асбест, никель и др.).
- Ионизирующая радиация.
- Загрязнение воздуха.
- Проходите флюорографическое обследование не реже 1 раза в 2 года.
- При возникновении:
  - одышки;
  - кашля с мокротой;
  - чувства боли в груди при дыхании или кашле;
  - потери аппетита;
  - утомляемости;
  - 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 проветривайте помещение.
- Больше двигайтесь. 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.



## РАК ШЕЙКИ И ТЕЛА МАТКИ, РАК ЯИЧНИКОВ

### ❶ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Возрастной фактор.
- Раннее начало половой жизни.
- Половые инфекции.
- Бесплодие.
- Употребление алкоголя/курение.

### ➂ Как себя защитить?

- Ежегодно посещайте врача-гинеколога.
- Сдавайте мазок из шейки матки, для цитологического исследования если вам **от 18 до 63 лет**.
- Девушкам, не живущим половой жизнью, врачи рекомендуют провести вакцинацию от вируса папилломы человека.
- Избегайте беспорядочных половых связей.
- Грамотно планируйте беременность.
- Используйте противозачаточные средства на гормональной основе только по назначению врача.



## РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### ❶ Факторы риска

### ➂ Как себя защитить?

- Проходите профилактический осмотр у врача уролога, если вам **40 и более лет**.
- Пройдите обследование на определение уровня простатспецифического антигена в крови, если вам **45, 50, 55, 60 лет и 64 года**.
- Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию, уделяйте особое внимание употреблению достаточного количества фруктов и овощей, откажитесь от продуктов с высоким содержанием жиров.



## РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА, ЖЕЛУДКА

### ❶ Факторы риска

- Наследственная предрасположенность.
- Возрастной фактор.
- Наличие у себя или родственников полипоза кишечника.
- Острые и хронические воспалительные заболевания кишечника.
- Низкая физическая активность.
- Употребление алкоголя/курение.

### ➂ 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 болях в животе и расстройстве пищеварения обращайтесь к врачу.
- Соблюдайте общие рекомендации по правильному питанию и физической активности.

