



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## 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;
- Незаживающие ранки на слизистой рта или языке;
- Изменения кожных покровов (изменения родинок, желтуха, нарушение пигментации, покраснение, зуд, усиленный рост волос, незаживающие порезы);
- Изменения привычного стула и мочеиспускания;
- Нетипичные кровотечения (кашель с кровью, кровь в стуле, кровотечения из половых органов, кровь в моче, выделения из сосков, кровотечения несоответствующие травме);
- Уплотнения в различных частях тела;
- Затруднение глотания;
- Опущение века;
- Сильная потливость.

Источник: официальный портал Минздрава России  
об онкологических заболеваниях  
[www.onco-life.ru](http://www.onco-life.ru)

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)  
2022 год  
Тираж: 30 000 экземпляров  
Распространяется бесплатно

# 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.



Известны факторы, вызывающие рак, которые мы можем избежать. 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.
- Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.
- Загорайте в кружевной тени. 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 и после 16:00.
- Обязательно используйте солнцезащитное средство с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты - тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять на коже защитное средство.
- Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

## РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Помните, что в начале онкологические заболевания себя никак не проявляют. Именно поэтому так важно регулярно проходить обследования, **даже если вас ничего не беспокоит**. Более 90% всех случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии.

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



#### Проводится ежегодно. Включает:

- лабораторные исследования;
- инструментальные обследования;
- заключительный прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, включая осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов с целью выявления онкологических заболеваний.

### ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

**Проводится:** с 18 до 39 лет - 1 раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет); старше 40 лет - ежегодно.

Кроме лабораторных, инструментальных обследований, осмотра в объеме профилактического медицинского осмотра дополнительно **включает скрининги на выявление онкологических заболеваний:**



**с 18 до 39 лет (1 раз в 3 года) для женщин**  
взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки;



**с 40 до 63 лет (1 раз в 2 года) для женщин**  
маммографию молочных желез;



**в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет для мужчин**  
определение простат специфического антигена в крови;



**с 40 до 63 лет (1 раз в 2 года), с 64 до 75 лет (ежегодно)**  
исследование кала на скрытую кровь;



**в возрасте 45 лет**  
эзофагогастродуоденоскопию.

**При наличии показаний и для уточнения диагноза проводится второй этап диспансеризации**, который может включать в себя в зависимости от выявленных заболеваний:

- дуплексное сканирование брахицефальных артерий;
- колоноскопию;
- эзофагогастродуоденоскопию;
- спирометрию;
- рентгенография легких или компьютерную томографию легких;
- ректороманоскопии;
- дерматоскопию;
- осмотр (консультация) врачом акушером-гинекологом, врачом офтальмологом, врачом-оториноларингологом, врачом-неврологом, врачом-хирургом, врачом-урологом, врачом колопроктологом.