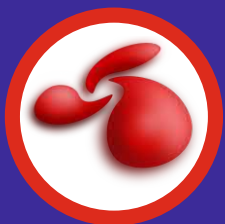


ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ РАКА



Кровотечение из внутренних органов (кровь в моче, испражнениях), из носа



Изменение цвета, формы и размера родинок, появление незаживающих ранок, болезненных новообразований на коже, особенно с кровоточивостью

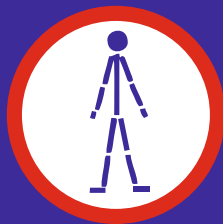
Необъяснимые головные боли, стремительное ухудшение зрения, слуха или координации



Необъяснимое и длительное повышение температуры, потливость



Выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинное расстройство стула, запоры



Потеря веса без изменения образа жизни

Уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Увеличение и уплотнение лимфатических узлов



Ощущение дискомфорта в каком-либо органе: першение или сдавливание в горле, одышка, осиплость голоса, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза



При появлении симптомов необходимо срочно обратиться к врачу!

Министерство здравоохранения
Пензенской области



ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ РАКА

Рак - это заболевание, в основе которого лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их безудержным размножением.

Среди причин общей смертности злокачественные новообразования занимают второе место после сердечно-сосудистых заболеваний.

Сканируй QR-код с помощью мобильного телефона и узнай много интересного



12 способов снизить риск развития рака

1. Откажитесь от курения.
2. Ограничьте употребление алкоголя.
3. Употребляйте в пищу больше зелени, овощей, фруктов и злаков.
4. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.
5. Занимайтесь физической культурой, ведите активный образ жизни.
6. Удерживайте вес на нормальном уровне.
7. Откажитесь от посещения соляриев, не загорайте в опасное время (11.00 - 15.00), пользуйтесь солнцезащитными кремами.
8. Следите за состоянием вашей кожи.
9. Сделайте прививки против папилломавирусной инфекции и гепатита «В» (необходимо проконсультироваться с врачом).
10. Избегайте пассивного курения.
11. Сохраняйте душевное равновесие.
12. Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию.

СКРИНИНГОВЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ВИДОВ РАКА в рамках диспансеризации

Локализация опухоли	Метод скрининга	Контингент обследуемых	Частота проведения в рамках диспансеризации
Молочная железа	Маммография	Женщины от 40 до 75 лет	1 раз в 2 года
Шейка матки	Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом	Женщины 18 лет и старше	Ежегодно
	Мазок на онкоцитологию	Женщины от 18 до 64 лет	1 раз в 3 года
Толстый кишечник и прямая кишка	Анализ кала на скрытую кровь иммунохимическим методом	Мужчины и женщины от 40 до 64 лет	1 раз в 2 года
		Мужчины и женщины от 65 до 75 лет	Ежегодно
	Ректороманоскопия или колоноскопия	Мужчины и женщины	По показаниям в любом возрасте
Предстательная железа	Анализ крови на ПСА (простат-специфический антиген)	Мужчины	45, 50, 55, 60, 64 года
Визуальные и иные локализации	Осмотр кожи, слизистой, пальпация лимфоузлов и щитовидной железы	Мужчины и женщины	Ежегодно
Пищевод, желудок и двенадцатиперстная кишка	ЭФГДС (эзофагогастродуоденоскопия)	Мужчины и женщины 45 лет	По показаниям в любом возрасте
Легкие	Рентгенография или компьютерная томография легких	Мужчины и женщины с 18 лет	По показаниям в любом возрасте

Скрининговые обследования можно пройти в поликлинике по месту прикрепления