



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru
vseorake.ru

Профилактика рака шейки матки

Вовремя выявленные патологические процессы в шейке матки позволяют сохранить репродуктивную функцию, избежать развития серьезных онкологических заболеваний и в некоторых случаях даже сохранить жизнь!

ежегодно посещайте врача акушера-гинеколога

сдавайте цитологическое исследование соскоба шейки матки, если вам от 18 до 64 лет включительно — сделать это можно в рамках диспансеризации

девушкам, не живущим половой жизнью, рекомендуется провести вакцинацию от вируса папилломы человека

избегайте беспорядочных половых связей и грамотно планируйте беременность

используйте дополнительные барьерные (презерватив) противозачаточные средства

Для выявления на ранних стадиях вы можете пройти:

диспансеризацию

1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр

ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru
vseorake.ru

Профилактика рака ротовой полости

Онкологические заболевания челюстно-лицевой области составляют около 15% от всех новообразований человеческого организма.

Самой надежной профилактикой рака является устранение факторов, благоприятствующих его развитию:

необходимо расстаться с табакокурением и злоупотреблением алкоголя

избегать ультрафиолетовых лучей солнца, когда оно в зените

подбирать рацион, богатый клетчаткой и антиоксидантами, исключить прием очень острой и горячей пищи

соблюдать гигиену полости рта

вовремя устранять опасность, связанную с кариозными зубами и некачественными протезами, обломками зубов с острыми краями

для своевременной диагностики онкозаболеваний челюстно-лицевой области необходимо 2 раза в год проходить профилактические осмотры у врача-стоматолога

Для выявления на ранних стадиях вы можете пройти:

диспансеризацию

1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр

ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru
vseorake.ru



Профилактика рака молочных желез

Рак молочной железы — самая распространенная форма злокачественных новообразований у женщин. Лечение рака молочной железы на ранних стадиях — это шанс на полное выздоровление и сохранение груди!

- проходите профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в поликлинике по месту прикрепления/жительства
- посещайте врача-гинеколога 1 раз в год
- проводите самообследование груди на 6–12 день менструального цикла
- проходите маммографию обеих молочных желез 1 раз в 2 года, если вам от 40 до 75 лет

Маммографию можно пройти бесплатно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации или по направлению врача

Для выявления на ранних стадиях вы можете пройти:

диспансеризацию
1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр
ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru
vseorake.ru

Профилактика рака кожи и меланомы

25% онкологических заболеваний являются экологически обусловленными (по данным ВОЗ)

Общее воздействие ультрафиолетовых лучей способно провоцировать развитие рака кожи и меланомы, поэтому:

Ограничьте время пребывания на открытом солнце, особенно в летнее время с 11:00 до 16:00

Носите солнцезащитные очки и широкополые шляпы.

Подбирайте солнцезащитное средство в соответствии с вашим типом кожи: чем светлее кожа, тем больше должно быть число SPF (солнцезащитного фактора)

Рассчитывайте, как долго действует ваше солнцезащитное средство: умножьте число SPF на 15 минут. Результат покажет, сколько минут вы будете защищены от воздействия ультрафиолетовых лучей

Наносите солнцезащитное средство после каждого купания

Планируя отдых на природе, у водоема, заранее позаботьтесь о тени (зонт, навес, палатка)

Откажитесь от посещения солярия.

**Регулярно проводите самоосмотр кожи.
Бережно относитесь к родинкам.
Травма родинки — очень опасное явление,
которое может стать первопричиной
развития меланомы.**

**Для выявления на ранних
стадиях вы можете пройти:**

диспансеризацию

1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр

ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru
vseorake.ru

Профилактика рака легких

Курение — это одна из самых распространенных причин развития воспалительных и онкологических заболеваний. Хроническая обструктивная болезнь легких, раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких, пищевода, мочевого пузыря считаются непосредственно связанными с курением.

Откажитесь от курения! Бросить курить — никогда не поздно, и чем раньше вы это сделаете, тем лучше

Обратитесь в Отделение/Кабинет медицинской профилактики в вашей территориальной поликлинике для индивидуального консультирования и помощи в отказе от курения

Запишитесь в «Школу для желающих бросить курить» в поликлинике по месту прикрепления/жительства

Проходите флюорографическое обследование не реже 1 раза в год

Отличный день, чтобы бросить курить — сегодня!

Для выявления на ранних стадиях вы можете пройти:

диспансеризацию

1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр

ежегодно, для всех граждан от 18 лет



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

profilaktica.ru
vseorake.ru



Профилактика колоректального рака

Рак кишечника является одним из самых распространенных онкологических заболеваний. Он очень коварен и долгое время остается незамеченным. Чаще заболеванию подвержены люди старше 40 лет.

Поддерживайте регулярный умеренный уровень физической активности — не менее 30 минут в день

Откажитесь от алкоголя и курения

Своевременно обращайтесь к врачу при появлении тревожных симптомов

Правильное питание — важнейший способ профилактики онкологических заболеваний, в том числе колоректального рака

Ограничьте употребление красного и переработанного мяса (копчености, ветчина, рулеты, сосиски, колбасы)

Увеличьте употребление овощей и фруктов — не менее 400 г ежедневно

Ограничьте употребление жареной пищи и пищи, приготовленной на огне. Отдайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, вареным или запеченным

Увеличьте употребление продуктов, богатых клетчаткой (крупы, пшеничные и овсяные отруби и т.д.)

Увеличьте употребление продуктов, содержащих кальций (кисломолочные продукты и т.д.)

Ограничьте употребление сладких газированных напитков и алкоголя. Пейте больше воды.

Для выявления на ранних стадиях вы можете пройти:

диспансеризацию

1 раз в 3 года, старше 40 лет — ежегодно

профилактический медицинский осмотр

ежегодно, для всех граждан от 18 лет