

Рак кожи

Факты:

- Наиболее часто поражает женщин со слабо пигментированной кожей.
- Почти 2400 женщин ежегодно умирают от меланомы - наиболее серьезной формы рака кожи.
- Но большинство видов рака кожи излечимы.

Сохраняйте бдительность:

- Избегайте чрезмерного пребывания на солнце.
- Когда Вы или члены Вашей семьи находитесь вне помещения, постарайтесь прикрывать голову, руки, шею, ноги и другие открытые участки кожи одеждой.
- Используйте солнцезащитные мази или кремы с активностью 15 единиц.

Покажитесь врачу, если:

- появилось изменение в родимом пятне или любом другом пигментированном пятне на коже.



Женщины и рак

Слишком много женщин ежегодно умирают от рака.

РАК ГРУДИ, ЛЕГКИХ, МАТКИ, ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА И ПРЯМОЙ КИШКИ являются наиболее частыми формами рака, поражающего женщин. Прочитав этот буклет, **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ**. Сохраните его копию, чтобы всегда найти ответ на возникающие вопросы.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ, т.е. обнаружение рака в самом начале его развития, дает хороший шанс на выздоровление.

ВРАЧ МОЖЕТ ОТВЕТИТЬ НА МНОГИЕ ВАШИ ВОПРОСЫ И ПРОВЕСТИ ВСЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, В КОТОРЫХ ВЫ НУЖДАЕТЕСЬ.

Если Вы в возрасте 20-40 лет, Вам нужно проходить проверку на рак каждые 3 года; если Вы старше 40 лет - ежегодно.

ПОКАЖИТЕСЬ ВРАЧУ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО, ЕСЛИ У ВАС:

- длительно незаживающая язвочка или ранка;
- изнуряющий кашель или необычно охрипший голос;
- нарушилась деятельность желудка или Вы испытываете трудности при глотании;
- появились необычные менструации или необычные выделения;
- появилось утолщение или уплотнение в грудных железах или где-либо еще;
- появились изменения на бородавке или родимом пятне;
- появились изменения в обычной деятельности кишечника или мочевого пузыря.

Бесплатная диагностика - это реально

Регулярное прохождение бесплатной диспансеризации и профилактического медицинского осмотра позволяет предупредить развитие многих заболеваний на ранней стадии.

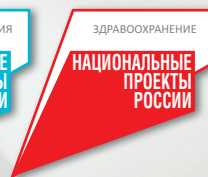
Новый Порядок проведения профилактических медицинских осмотров (ПМО) и **ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** (приказ Минздрава России от 27 апреля 2021 г. № 404н) предусматривает ежегодное проведение ПМО для всех взрослых граждан России, проведение диспансеризации - в возрасте 18 - 39 лет 1 раз в 3 года, а в возрасте 40 лет и старше - ежегодно. Важно отметить, что диспансеризация включает раннее выявление (скрининг) хронических неинфекционных заболеваний (состояний), являющихся основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации, в том числе онкоскрининг на 7 наиболее распространенных локализаций онкологических заболеваний, а также дополнительное обследование граждан старших возрастных групп, направленное на выявление возраст-ассоциированных патологических состояний (гериатрических синдромов). Для прохождения **ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ** необходимо иметь при себе полис и паспорт.

По итогам комплексной оценки состояния своего здоровья Вы получите рекомендации по сохранению здоровья, с назначением необходимых профилактических, оздоровительных, лечебных или реабилитационных мероприятий, требуемой медицинской помощи. Медицинская помощь, в свою очередь, будет оказана в полном объеме бесплатно в рамках государственных гарантий, за счет средств обязательного медицинского страхования.

Ответственное отношение к своему здоровью - обязанность каждого гражданина!

Пройди ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ -

получи шанс сохранить здоровье за государственный счет!



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 8 (4162) 33-33-53

www.aocmp.ru

[aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной онкологический диспансер»
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Что Вы можете сделать, чтобы защитить себя от ракового заболевания

Благовещенск, 2021

Одна из главных проблем онкологии заключается в том, что многие случаи заболевания раком диагностируются слишком поздно, когда труднее добиться успеха в лечении. Ежегодно в РФ фиксируется около 480 тысяч новых случаев рака, а умирает - более 280 тысяч заболевших. Из них достаточное большое количество людей трудоспособного возраста (15,5%).

С 2018 года в РФ онкоскрининг входит в бесплатную диспансеризацию для выявления различных видов онкозаболеваний на ранней стадии. Маммография проводится для женщин в возрасте от 40 до 75 лет 1 раз в 2 года, а исследования кала на скрытую кровь для граждан в возрасте от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, в возрасте от 65 до 75 лет 1 раз в год. Также, установлены предельные сроки ожидания оказания специализированной медицинской помощи для пациентов с онкологическими заболеваниями. Они не должны превышать 14 календарных дней с момента получения результатов гистологического исследования или с момента установления диагноза.

Рак груди

Факты:

- Одна из ведущих форм раковых убийц у женщин.
- 1 из 9 женщин заболевает раком груди. Наиболее часто возникает у женщин:
 - старше 50 лет;
 - имеющих среди членов семьи больных раком;
 - никогда не имевших детей;
 - родивших первого ребенка в возрасте старше 30 лет.

Сохраняйте бдительность:

- Проверяйте свои грудные железы ежемесячно.
- В возрасте 20-40 лет проходите врачебный осмотр грудных желез каждые 3 года.
- В возрасте 35-39 лет пройдите первое рентгеноб-следование грудных желез (маммография).
- В возрасте 40-50 лет проходите врачебный осмотр грудных желез ежегодно, а маммографию - раз в 1-2 года (в зависимости от рекомендаций врача).



- В возрасте старше 50 лет проходите врачебный осмотр грудных желез и маммографию ежегодно.

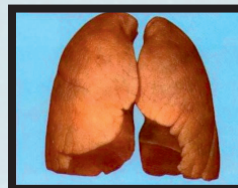
Покажитесь врачу, если:

- обнаружите уплотнение в грудных железах,
- обнаружите выделения из сосков желез,
- обнаружите любое другое изменение грудных желез.

Рак легких

Факты:

- Является одной из ведущих форм рака, убивающих женщин.
- 50000 женщин умирают от него ежегодно.
- Наиболее частой причиной этой формы рака является курение сигарет.



Более 38 000 женщин ежегодно могут сохранить себе жизнь, если прекратят курить.

- Если Вы прекратите курить достаточно быстро, то большинство из возникших от курения нарушений будет восстановлено.

Сохраняйте бдительность:

- Не курите - нет безопасных сигарет.
- Не можете прекратить курить? Курите меньше и предпочтите сигареты с низким содержанием смолистых веществ и никотина.
- Не используйте табачные продукты /жевательный и нюхательный табак/.
- Стойте в стороне от курящих людей.

Покажитесь врачу, если:

- У Вас изнуряющий или болезненный непроходящий кашель.
- У Вас в мокроте появилась кровь.
- Вы испытываете длительные боли в груди.

Рак матки (шеечный/эндометриальный)

Факты:

- 46 000 новых случаев в год.
- Может поражать женщин любого возраста.

Сохраняйте бдительность:

- Все меньше женщин умирают от рака шейки матки,

потому что они регулярно проходят Пап-тест и обследование органов малого таза.

- Пап-тест позволяет своевременно обнаружить признаки рака шейки матки, когда лечение наиболее эффективно.

- Проходите Пап-тест ежегодно, если Вы:

- старше 18 лет,
- сексуально активны.

- У Вас повышенная вероятность эндометриального рака, если:

- Вы старше 40 лет или имеете избыточный вес,
- у Вас необычная кровоточивость при менструации,
- у Вас бесплодие или отсутствует овуляция.

Покажитесь врачу, если:

- У Вас появились любые нарушения при менструации.
- Вы достигли возраста менопаузы, но имеете избыточный вес или принимаете гормоны.

Рак толстого кишечника и прямой кишки

Факты:

- 79 000 новых случаев в год.
- Третий по счету ведущий раковый убийца
- Наиболее часто поражает женщин старше 50 лет.
- Раннее обнаружение рака сохраняет жизнь 3 из 4 больных.

Сохраняйте бдительность:

- Особенно часто поражаются женщины:
- С язвенным колитом /это болезненное состояние диагностирует врач/.
- Имеющие среди членов семьи больных раком толстого кишечника или прямой кишки.
- Имеющие среди членов семьи больных полипозом толстого кишечника или прямой кишки.
- Старше 40 лет: проходите пальцевое обследование прямой кишки ежегодно.
- Старше 50 лет: спросите своего врача, в каком виде регулярного обследования Вы нуждаетесь.

Покажитесь врачу, если:

- У Вас появилось кровотечение из прямой кишки.
- Вы заметили примесь крови в кале.
- У Вас продолжительные изменения в деятельности кишечника.
- У Вас схваткообразные боли в животе.

