**АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ СВОЙ РИСК ЗАБОЛЕТЬ онкологией**



**Содержание**

1. [Профилактика онкологических заболеваний](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak#part1)
2. [Раннее выявление онкологических заболеваний](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak#part2)
3. [Диспансеризация](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak#part3)
4. [Дополнительные меры](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/kak-predotvratit-rak#part4)

**Профилактика онкологических заболеваний**

Можно ли избежать онкологического заболевания? Согласно многочисленным исследованиям, генетика и ряд других факторов, не зависящих от нас, способствуют развитию заболевания лишь в 30% случаев.

**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.

Формула расчета ИМТ (индекса массы тела):

ИМТ = Вес (кг)

Рост (м)2

Необходимо иметь ИМТ = 18,5–27,5.

Все, что идет после 25 считается лишним весом. Ожирение стартует с 30 пунктов.

Не менее важен обхват талии! Норма для женщин не более 80 см, для мужчин – не более 94 см.

* Пейте достаточное количество воды. 2 литра жидкости считается средней нормой, которой стоит придерживаться.
* Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая нагрузка должна стать для вас привычкой.
* Загорайте правильно. 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 (UVA/UVB) с SPF не ниже 30 (чем выше фактор защиты – тем лучше). Не забывайте регулярно обновлять защитное покрытие.

* Держите хронические воспалительные заболевания под контролем и не занимайтесь самолечением.

**Раннее выявление онкологических заболеваний**

Даже если вас ничего не беспокоит!

Помните, что в начале онкологические заболевания себя никак не проявляют. Именно поэтому так важно регулярно проходить обследования, ведь более 90% всех случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии!

Профилактический медицинский осмотр (ПМО)

* Когда проводится? Ежегодно!
* Что входит?
  + Анкетирование (>18 лет – 1 раз в год)
  + Расчет на основании антропометрии индекса массы тела, окружности талии (>18 лет – 1 раз в год)
  + Измерение артериального давления (>18 лет – 1 раз в год)
  + Определение уровня холестерина и глюкозы в крови (>18 лет – 1 раз в год)
  + Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год)
  + Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год).
  + Флюорография легких или рентгенография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года)
  + ЭКГ в покое (при первом прохождении ПМО, далее >35 лет – 1 раз в год)
  + Осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (18-39 лет – 1 раз в год)
  + Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год)
  + Прием (осмотр) по результатам профилактического медицинского осмотра, в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций злокачественных новообразований.

**Диспансеризация**



Когда проводится?

18-39 лет – 1 раз в 3 года (в 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет). Старше 40 лет – ежегодно.

Что входит?

* 18-39 лет(1 раз в 3 года)
  + Профилактический медицинский осмотр;
  + Взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки;
  + Осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов;
  + Общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ);
  + Краткое профилактическое консультирование;
  + Прием (осмотр) врачом-терапевтом

> 40 лет (1 раз в год)

При наличии показаний и для уточнения диагноза

* осмотр (консультация) врачом-акушером-гинекологом
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-урологом (для мужчин в возрасте 45 лет при повышении уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови более 1 гн/мл)
* осмотр (консультация) врачом-оториноларингологом
* осмотр (консультация) врачом-офтальмологом
* осмотр (консультация) врачом-неврологом
* дуплексное сканирование брахицефальных артерий
* осмотр (консультация) врачом-хирургом или врачом-колопроктологом, включая проведение ректороманоскопии (при необходимости)
* колоноскопия – в случае подозрения на онкологическое заболевание толстой кишки
* эзофагогастродуоденоскопия – при подозрении на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки
* спирометрия
* рентгенография легких, компьютерная томография легких – при подозрении на злокачественные новообразования легкого.

\*Полный список обследований и консультаций зависит от возраста и выявленных заболеваний.

Как пройти?

**Обратиться с паспортом и полисом ОМС в Черниговскую ЦРБ**

На время диспансеризации работники имеют право на освобождение от работы на 1 рабочий день 1 раз в 3 года с сохранением рабочего места и среднего заработка.

Работники предпенсионного возраста (в течение 5 лет до наступления пенсионного возраста) и пенсионеры, получающие пенсию по старости или за выслугу лет, имеют право на освобождение от работы на 2 рабочих дня 1 раз в год с сохранением места работы и среднего заработка. Для этого нужно согласовать с руководством дни прохождения диспансеризации и написать заявление для освобождение от работы.

**Дополнительные меры**

**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](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/rannee-vyyavlenie/kak-raspoznat-bolezn/post/vidy-rodinok-i-principy-ih-samodiagnostiki) на предмет выявления новообразований и изменений родинок следует проводить до 10 раз в год.

**Молочные железы**

[Осмотр молочных желез](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/rannee-vyyavlenie/kak-raspoznat-bolezn/post/osnovnye-principy-samoobsledovaniya-molochnyh-zhelez) начиная с 18 лет необходимо проводить 1 раз в 6 месяцев, на 5-12 день менструального цикла в смотровом кабинете поликлиники. Женщинам старшего возраста рекомендуется обследовать молочные железы каждый̆ месяц в один и тот же день.





**Мужские половые органы**

Проводить [осмотр яичек и полового члена](https://onco-life.ru/ob-onkologii/profilactica/rannee-vyyavlenie/kak-raspoznat-bolezn/post/princip-samoobsledovaniya-muzhskih-polovyh-organov) нужно начиная с 18 лет 1 раз в год. 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.

Мужчинам старшего возраста рекомендован осмотр уролога ежегодно и при появлении увеличения предстательной железы, а также наличии учащенного мочеиспускания – осмотр уролога не реже 1 раз в 3 месяца, исследование уровня онкомаркера ПСА.

**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;
* навязчивый длительный кашель;
* беспричинная усталость и быстрая утомляемость;
* непроходящие синяки или синяки без видимых причин;
* непроходящие ранки на слизистых рта или языке, лейкоплакия;
* изменения кожных покровов (изменения родинок, желтуха, гиперпигментация, эритема, зуд, усиленный рост волос, незаживающие порезы);
* изменения привычного стула и функции мочевого пузыря;
* нетипичные кровотечения (кашель с кровью, кровь в стуле, вагинальные кровотечения, кровь в моче, выделения из сосков, кровотечения без);
* уплотнения в различных частях тела;
* сложности с глотанием;
* опущение века;
* сильная потливость;
* проблемы с пищеварением (постоянное несварение, тянущие боли, легкая тошнота, потеря аппетита, отрыжка, частая икота);
* изменения молочной железы (вздутие или утолщение, впадины под кожей, втяжение, уход соска вглубь железы, выделения из сосков).