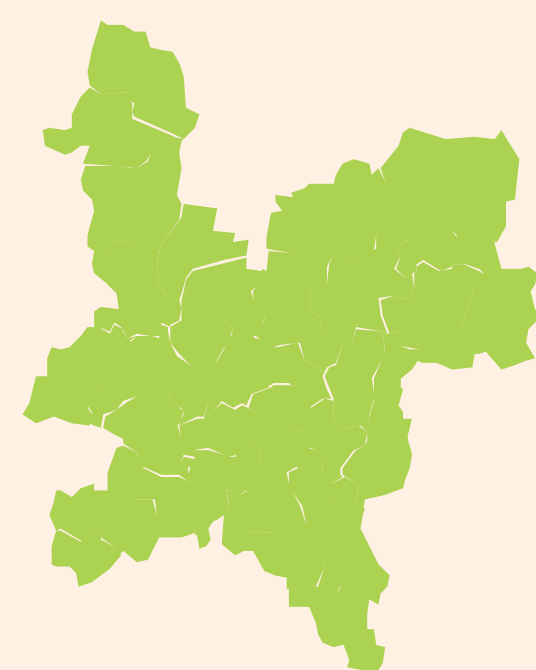
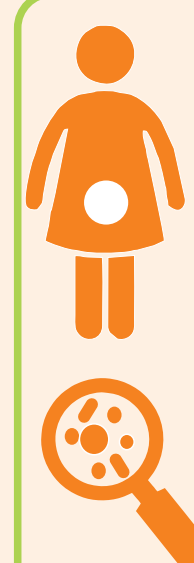




ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОПАТОЛОГИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ОСМОТР ЖЕНЩИН

ФЕЛЬДШЕРОМ (АКУШЕРКОЙ)
ИЛИ ВРАЧОМ – АКУШЕРОМ-ГИНЕКОЛОГОМ

АНАЛИЗ на онкоцитологию

(взятие мазка с шейки матки и цитологическое исследование мазка с шейки матки)

женщинам с 18 лет и старше 1 раз в год

Что выявляет?

- наличие или отсутствие патологических изменений клеток эпителия
- оценку состояния слизистой оболочки шейки матки
- выявление воспалительного процесса
- своевременное обнаружение предопухолевых или опухолевых заболеваний



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСА

(ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА В КРОВИ)

мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет

Что выявляет?

- повышение уровня ПСА может являться одним из признаков онкологического заболевания предстательной железы

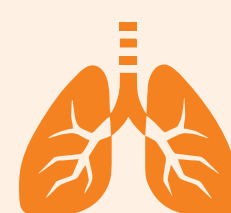


ФГДС (ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ)

всем в возрасте 45 лет

Что выявляет?

- позволяет на ранних этапах обнаружить патологию ЖКТ (пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки), в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания



ФЛГ легких (ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ)

всем с 18 лет 1 раз в 2 года

Что выявляет?

- туберкулез
- патологию легких, скелета грудной клетки, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания



ПРИЕМ (ОСМОТР), В ТОМ ЧИСЛЕ ОСМОТР НА ВЫЯВЛЕНИЕ ВИЗУАЛЬНЫХ И ИНЫХ ЛОКАЛИЗАЦИЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ВРАЧОМ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ
ОТДЕЛЕНИЯ (КАБИНЕТА) МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ИЛИ ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ,
ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ ВРАЧЕБНОЙ АМБУЛАТОРИИ
ИЛИ ФЕЛЬДШЕРОМ



МАММОГРАФИЯ

скрининговое рентгенологическое исследование

женщинам 40-75 лет 1 раз в 2 года

Что выявляет?

- позволяет на ранних этапах обнаружить патологию молочных желез, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания



АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ

всем с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года,
всем с 65 до 75 лет – ежегодно

Что выявляет?

- позволяет на ранних этапах обнаружить патологию ЖКТ (желудочно-кишечного тракта), в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания



К СВЕДЕНИЮ!

ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ
ОНКОЛОГИЧЕСКОГО
ЗАБОЛЕВАНИЯ
НА РАННЕЙ СТАДИИ
В ХОДЕ ЛЕЧЕНИЯ ДОСТИГАЕТСЯ
ПОЛНОЕ ИЗЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТА
ИЛИ РЕМИССИЯ
НА ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ

РЕГУЛЯРНО проходите данные обследования
бесплатно в рамках профилактического осмотра, диспансеризации или обращайтесь самостоятельно!

ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР
МОЖНО В МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ,
В КОТОРОЙ ЧЕЛОВЕК ПОЛУЧАЕТ ПЕРВИЧНУЮ
МЕДИКО-САНИТАРНУЮ ПОМОЩЬ
(ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ)

180 женщин в Кировской области ежегодно умирают от рака молочной железы

Рак молочной железы - это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении это заболевание успешно поддается лечению.

Факторы риска рака молочной железы:

- возраст старше 40 лет
- случаи рака у близких родственников по материнской линии
- доброкачественные заболевания молочной железы
- гормональные нарушения
- поздние первые роды
- неполноценная лактация
- травмы молочных желез
- женское одиночество
- плохая экология
- стрессы



Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины!

Самообследование молочных желез может спасти жизнь.

Как предупредить рак молочной железы?

- раз в месяц проводите самообследование молочных желез
- два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога
- если вы старше 40 лет, раз в год проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у вашего лечащего врача)
- при посещении солярия загорайте с закрытой грудью
- правильно питайтесь
- учитесь справляться со стрессом

При малейшем подозрении на патологию молочных желез сразу же обращайтесь к своему лечащему врачу!



Красота не требует жертв, только заботы!



Как защитить себя от рака молочной железы?



Министерство
здравоохранения
Кировской области

Самообследование молочных желез

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один раз в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекаящая кожа
- выделения из сосков.

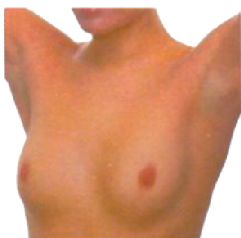
1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

- Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

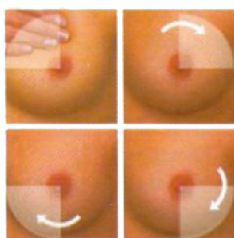
- Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".

3



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)

4



Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

- Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

- Посмотрите, не выделяется ли жидкость.

6



В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).

- Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.

- Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

8



Тщательно осмотрите бюстгальтер.

- Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, **немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу** (акушер-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).

МОЛОЧНАЯ ГРУППА

Включает все виды молочных продуктов: кефир, свежую простоквашу, ряженку, йогурт, творог, молоко, сыр, сливочное масло.

Продукты этой группы содержат важные витамины, а также кальций и белок. **Необходимы два приема молочных продуктов в день.** При каждом приеме Вы можете употреблять, например, стакан кефира или простокваши, 30 г сыра или 90 г творога, либо стакан молока или 1/3 брикета мороженого. Наиболее полезны молочные продукты, обогащенные бифидобактериями (биокефир, бифидок).



ХЛЕБНО-КРУПЯНАЯ ГРУППА

включает хлеб, зерновые и крупяные продукты (овсяные, кукурузные и пшеничные хлопья), разнообразные каши, печенье, «соломки».

Каши по степени важности можно распределить в следующем порядке: гречневая, овсяная (толокно, «геркулес»), ячневая, пшеничная, рисовая, манная. Каждый прием может содержать кусочек хлеба или 2 печенья, полчашки каши, макароны, лапшу. Стремитесь к тому, чтобы в дневном рационе содержалось не менее 35 г пищевых волокон из цельных зерен или отрубей. Злаки помимо витаминов, микроэлементов и других важных химических веществ, содержат растительные волокна (клетчатку), которая обладает способностью связывать и выводить из организма токсины и канцерогены различного происхождения, что снижает риск заболеть раком.



ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ГРУППА

включает все виды сырых и отварных овощей, салатов и фруктов, а также соки и сушеные фрукты.



Желательны 4-5 приемов в сутки. Каждый прием состоит из свежих фруктов или стакана фруктового или овощного сока. Продукты этой группы содержат вещества, обладающие противоопухолевым (антиканцерогенным) действием.

Рекомендуются:

- **желто-зеленые, оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые** (грейпфруты, мандарины, апельсины, лимоны)
- **крестоцветные овощи** (различные виды капусты: белокочанная, цветная, брюссельская)
- **зеленые листовые овощи** (шпинат защищает от рака кожи), а также **зелень – салат, укроп, петрушка, зеленый лук, сельдерей**
- **ягоды** (черника, ежевика, черная смородина, вишня, черный виноград содержат антоцианы, обладающие противоопухолевыми свойствами)
- **хурма, сливы, абрикосы, помидоры, морковь, кабачки**, содержащие бета-каротин, который токсичен для клеток злокачественных опухолей; особенно полезны **морковный, свекольный, томатный, малиновый и брусничный соки**
- **лук, чеснок, бобовые, чай, сухофрукты** содержат витамины группы В, которые обезвреживают химические вещества с канцерогенным действием, образующиеся в процессе пищеварения)
- **зеленый чай** помогает предотвратить развитие рака кожи, уменьшает отрицательное воздействие солнечных лучей на кожу. Чай рекомендуется пить свежим, что позволяет сохранить максимальное количество антиоксидантов с противораковым действием



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- **Рекомендуется употреблять только свежеприготовленную пищу** (в пище образуется масса бактерий в процессе неоднократных разогревов и охлаждений, кроме того, материал, из которого сделана кастрюля или сковорода, выделяют в пищу вредные вещества, в том числе и канцерогены, которые впоследствии может привести к развитию рака)
- Перед тем, как поставить приготовленную пищу в холодильник, **переложите ее в стеклянную посуду**, она самая безопасная
- **Храните приготовленную пищу в посуде из пищевой пластмассы**
- **Не пейте воду из пластиковых бутылок**, особенно, когда она стояла открытой более чем один день (ежедневное употребление воды и других жидкостей из пластмассовых бутылок приводит к повышению концентрации особого химического вещества в организме человека – бисфенол-А), который может спровоцировать развитие рака груди и простаты. Только за одну неделю ежедневное употребление напитков из пластиковых бутылок повышает уровень бисфенола-А на 69%.
- **Не пейте хлорированную воду** (используйте для питья только кипяченую воду).
- **Прием сухой, твердой пищи** (сухое мясо, сухой хлеб и т.д.), **мелкокостной рыбы, особенно в сочетании с острыми специями, проходя по пищеводу и желудку, травмирует их**, вызывая повреждения, которые могут перейти в хроническое воспаление.
- По возможности **откажитесь от очень горячей пищи**, т.к приём обжигающе горячей пищи приводит к ожогам слизистой оболочки пищевода и желудка
- **Плохое пережёвывание пищи, еда всухомятку вредит вашему организму**
- **Уменьшите потребление жира в своем питании** (прием жирной пищи провоцирует развитие рака молочной железы, предстательной железы, рака толстого кишечника)
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры**, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств:** маргарины, кулинарные жиры (молекулы маргарина – трансжиры встраиваются в мембраны клеток, нарушая их проницаемость и адекватную работу, что приводит к снижению иммунитета, риску развития онкопатологии (особенно опасна привычка некоторых хозяек в целях экономии многократно использовать для жарения одну и ту же порцию жира))
- **Ограничьте употребление жареных, копченых и соленых блюд, различных острых приправ и специй**, предпочитая блюда тушёные, вареные и паровые (в копченой пище содержится большое количество канцерогенов)
- **Полностью исключите из питания продукты, пораженные плесенью**
- **Следите за массой тела**, предупреждение развития ожирения сократит риск развития рака молочной железы, рака тела матки
- **Ограничьте употребление алкоголя** (чрезмерное употребление алкоголя может привести к развитию рака полости рта, пищевода, печени, молочной железы)

При изучении основных причин, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

- **Ежедневный пищевой рацион должен включать продукты четырех групп:**

- 1 **белковой**
- 2 **молочной**
- 3 **хлебно-крупяной**
- 4 **фруктово-овощной**



БЕЛКОВАЯ ГРУППА

Включает в себя: фасоль, горох, орехи, соевые продукты, яйца, рыбу, мясо (телятина, говядина, свинина, птица), печень.

Продукты этой группы содержат белок, а также витамины группы В и железо.

В течение дня желательно дважды включать в рацион продукты этой группы. Это могут быть, например, чашка вареной фасоли или два яйца, или 60-90 г мяса, рыбы, птицы.



Красное мясо (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю, заменить можно курицей (без кожи, белое мясо), индейкой, т.к употребление «красного мяса», особенно жирного, является фактором риска раковых заболеваний.