



Минздрав Республики Коми



Служба  
здоровья

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

3 - 9 февраля





**Онкологические заболевания - это заболевания, в основе которых лежит злокачественное перерождение клеток с последующим их быстрым ростом**

### **Характеристика онкологических заболеваний:**

- ◆ Быстрый и неконтролируемый рост клеток
- ◆ Инвазия в соседние ткани и органы
- ◆ Способность к метастазированию (распространение в другие части тела)
- ◆ Нарушение работы поражённых органов и систем



# При появлении подобных жалоб обратитесь к врачу!



Ухудшение самочувствия:  
утомляемость, слабость



Потеря веса без  
изменения образа жизни



Прощупываются уплотнения  
в любой части тела



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



Появление новых образований  
на коже, изменение формы  
и цвета родинок



Длительное и необъяснимое  
повышение температуры



# Как защитить себя от рака?



Откажитесь от курения



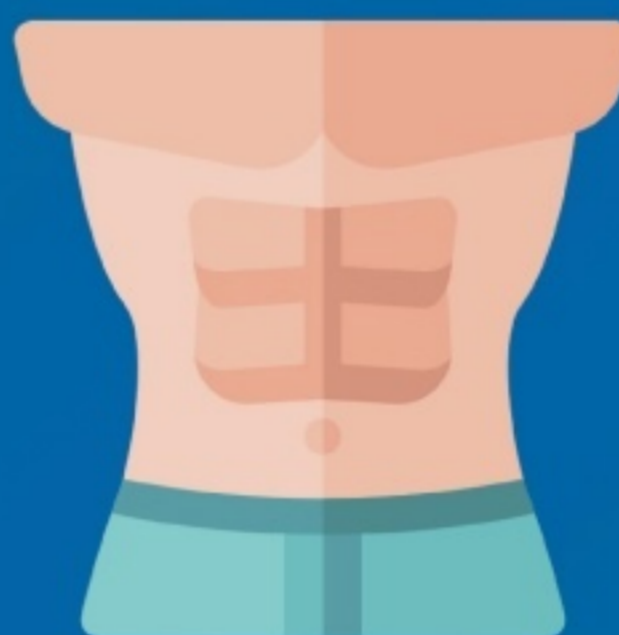
Ограничьте  
употребления алкоголя



Будьте физически  
активны



Соблюдайте здоровый  
рацион питания



Поддерживайте  
здоровую массу тела



Избегайте прямых  
солнечных лучей



Регулярно проходите  
диспансеризацию  
и медицинские осмотры



Держите под контролем  
хронические  
заболевания



# Основная профилактика: диспансеризация

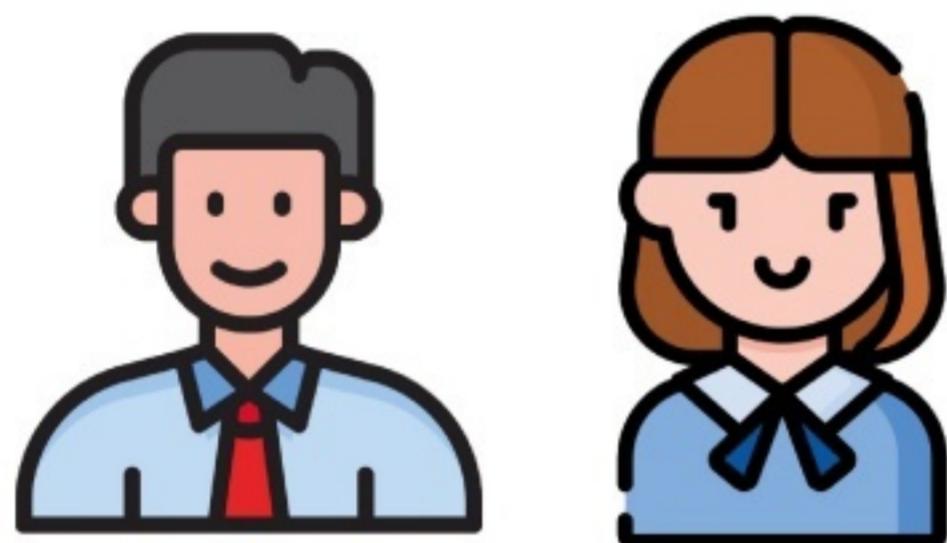
1 раз в 3 года

от 18 до 39 лет

ежегодно

40 лет и старше

45 лет



ЭГДС

40-64 года - 1 раз в 2 года  
65-75 - 1 раз в год



Анализ кала  
на скрытую кровь

45, 50, 55, 60 и 64 года



Уровень ПСА

45-75 лет, 1 раз в 2 года



Маммография

18-64 лет, 1 раз в 3 года



Цитологическое исследование  
мазка с шейки матки



**4 февраля**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БОРЬБЫ  
ПРОТИВ РАКА**



**Помните, что рак -  
не приговор!**