

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

БЕСПЛАТНОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ:

- болезни системы кровообращения
- рак
- болезни органов дыхания
- сахарный диабет



УГЛУБЛЕННАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ COVID-19



Перенесшие COVID-19
не ранее, чем через 60 дней
после выздоровления

1 ЭТАП	{	Измерение насыщения крови кислородом	Спирометрия	Развёрнутый и биохимический анализ крови	Рентгенография легких	Осмотр терапевта
		Тест с 6-минутной ходьбой (по показаниям)	Определение Д-димера в крови (по показаниям)			
2 ЭТАП по показаниям	{	Компьютерная томография легких	VЭИ сердца			
		УЗИ вен нижних конечностей				

Как и где записаться на диспансеризацию:

1. Единый диспетчерский центр, тел. +7 342 236-11-36 или 8(800) 300 03 00 – звонок бесплатный
2. Через порталы «К Врачу», «Госуслуги»
3. При обращении в медицинскую организацию по месту прикрепления

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА СОХРАНИТ ВАМ ЖИЗНЬ

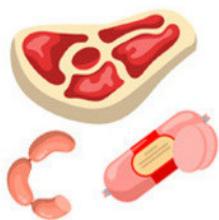
КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК:



- ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ БЕССИМПТОМНО
- МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕНЫ И УДАЛЕНЫ ПОЛИПЫ
- МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ ОБНАРУЖЕН НА РАННИХ СТАДИЯХ

РАК, ВЫЯВЛЕННЫЙ НА I-II СТАДИИ,
ИЗЛЕЧИВАЕТСЯ В 92-95% СЛУЧАЕВ

Рекомендации по питанию для профилактики колоректального рака



Снизить употребление красного и обработанного мяса (окорок, ветчина, рулеты, сосиски, колбасы)



Не готовить пищу на огне, избегать глубокой обжарки. Употреблять блюда, приготовленные на пару, допускается легкая обжарка и запекание



Увеличить употребление продуктов, богатых клетчаткой (например, пшеничные или овсяные отруби)



Увеличить употребление фруктов и овощей. Использовать в качестве специй травы (свежие или сушёные), лук или чеснок



Увеличить употребление продуктов, содержащих кальций (кисломолочные продукты и др.)



Не употреблять сладкие газированные напитки и алкоголь. Пить больше воды (например, с мятой или лимоном)

Факторы риска развития колоректального рака



Возраст
более 50 лет



Низкая физическая
активность



Употребление
алкоголя и
табака



Диета с низким
содержанием
клетчатки



Хронические воспалительные
заболевания кишечника



Генетическая
предрасположенность



РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК (РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ) ЗАНИМАЕТ ОДНУ ИЗ ЛИДИРУЮЩИХ ПОЗИЦИЙ В СТРУКТУРЕ СМЕРТНОСТИ СРЕДИ ДРУГИХ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ.



СИМПТОМЫ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА:

- ✓ Наличие крови и слизи при дефекации;
- ✓ Склонность к запорам или чередование запоров и поносов;
- ✓ Общая слабость, утомляемость, бледность кожных покровов.



 ПРИ НАЛИЧИИ ДАННЫХ СИМПТОМОВ НЕОБХОДИМО
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ, ХИРУРГУ ИЛИ ОНКОЛОГУ !

ФАКТОРЫ РИСКА:



- Хронические воспалительные заболевания толстой кишки;
- Злоупотребление алкоголем;
- Курение;
- Злоупотребление красным мясом;
- Сахарный диабет;



- Ожирение;
- Низкая физическая активность;
- Генетическая предрасположенность:
 - синдром Линча,
 - семейный adenomatоз (полипоз) толстой кишки,
 - рак толстой кишки у кровных родственников;
- Полипы толстой кишки.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА:

- ✓ С 40 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - 1 раз в 2 года;
- ✓ С 45 лет выполнение фиброколоноскопии - 1 раз в 10 лет (при отсутствии указанных симптомов);
- ✓ С 65 лет выполнение исследования кала на наличие скрытой крови - 1 раз в год;
- ✓ При выявлении полипов в толстой кишке необходимо их удаление эндоскопическим методом с последующим гистологическим исследованием. При наличии полипов колоноскопию необходимо выполнять 1 раз в 3 года (при отсутствии указанных симптомов).

! ПОМНИТЕ: колоректальный рак на ранних стадиях в 90% случаев излечим.
Будьте внимательны к своему здоровью и регулярно проходите профилактические обследования.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ФС-61-01-002366 от 07.04.2020

© 344037, Российская Федерация, Ростовская область,
г. Ростов-на-Дону, 14-я линия, 63,
ФГБУ «НМИЦ онкологии» Минздрава России.

© 8 800 250 37 40 | © www.rnioi.ru