

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

БЕСПЛАТНОЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ:

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

1 ЭТАП

 **18-39 лет**
1 раз в 3 года

 **Старше 40 лет**
ежегодно



- 1** Осмотр терапевта
все граждане 1 раз в год
- 2** Анкетирование
все граждане 1 раз в год
- 3** Холестерин и глюкоза в крови
все граждане 1 раз в год
- 4** Измерение артериального давления
все граждане 1 раз в год
- 5** Электрокардиограмма
при 1 прохождении, 40 лет и старше
1 раз в год
- 6** Расчет индекса массы тела
все граждане 1 раз в год
- 7** Оценка сердечно-сосудистого риска
все граждане 1 раз в год
- 8** Измерение внутриглазного давления
при 1 прохождении, 40 лет и старше
1 раз в год
- 9** Осмотр акушеркой/гинекологом
все женщины 1 раз в год
- 10** Флюорография легких
все граждане 1 раз в 2 года
- 11** Общий анализ крови
40 лет и старше 1 раз в год
- 12** Скрининг (исследования)
на выявление онкологических
заболеваний:
рак шейки матки, молочных желез,
легких, кишечника, предстательной
железы, желудка и кожи

2 ЭТАП

 **Дополнительное обследование**
проводится по показаниям

Осмотр невролога, хирурга, гинеколога, ЛОР, офтальмолога, дерматовенеролога, терапевта, УЗИ сосудов шеи, колоноскопия, спирометрия, ФГДС, рентгенография (компьютерная томография) легких, анализ крови на гликированный гемоглобин, профилактическое консультирование.

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
 - Развернутый и биохимический анализы 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
 - УЗИ 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 (ококор, 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 сушеные), 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



Употребление
алкоголя и
табака



Низкая физическая
активность



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;



Ожирение;



Злоупотребление алкоголем;



Низкая физическая активность;



Курение;



Генетическая предрасположенность:

- синдром Линча,
- семейный аденоматоз (полипоз) толстой кишки,
- рак толстой кишки у кровных родственников;



Злоупотребление красным мясом;



Полипы толстой кишки.



Сахарный диабет;

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