

# НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРОВЕРЬ  
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!



Служба  
здоровья

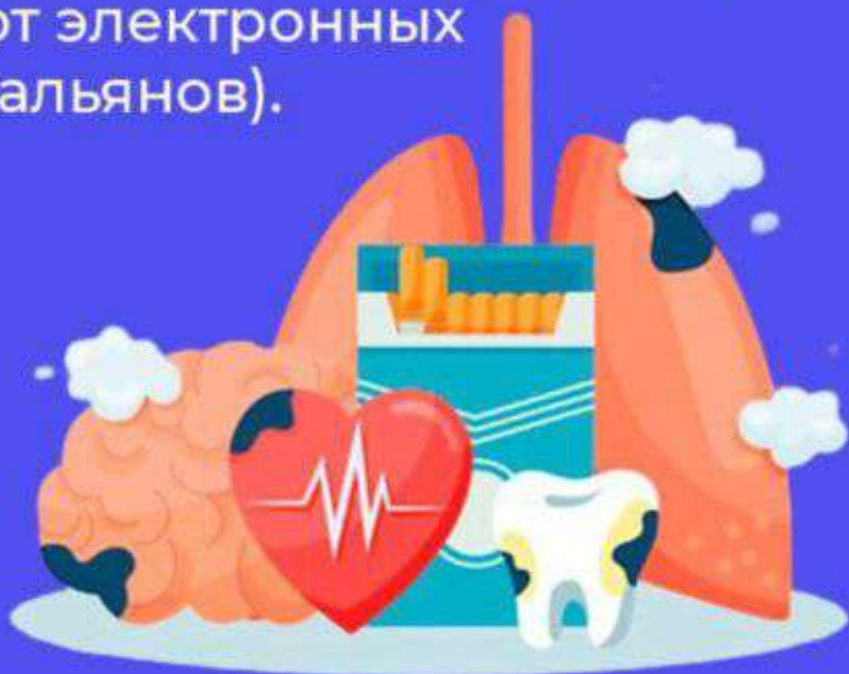
# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Полностью откажитесь от курения и употребления любой никотинсодержащей продукции (в т.ч. от электронных сигарет, вейпов, кальянов).



Служба  
здоровья



# ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Неправильное питание,
- Сидячий образ жизни,
- Чрезмерное употребление алкоголя,
- Курение.



Служба  
здоровья



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сократите свой риск развития рака на 70%!

Правильно питайтесь. Ежедневно употребляйте 400-500 гр овощей и фруктов. Органичите употребление жареных и копченых блюд, переработанной мясной продукции.



Служба  
здоровья



# Основа профилактики – диспансеризация

**1 раз в 3 года**

**от 18 до 39 лет**

45 лет



ЭГДС

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



Анализ кала  
на скрытую кровь

**ежегодно**

**40 лет и старше**

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