

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПРОВЕРЬ
СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!



Служба
здоровья

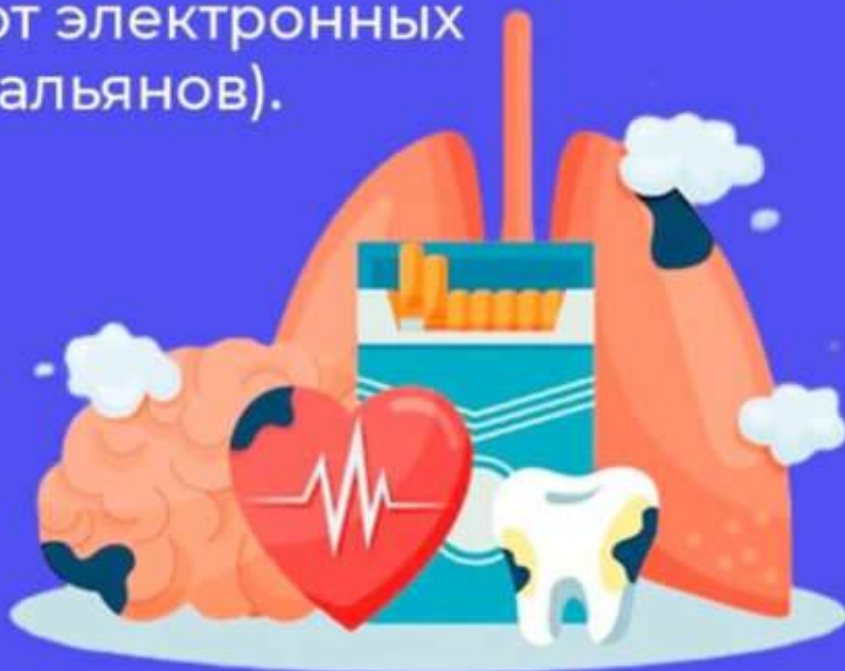
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

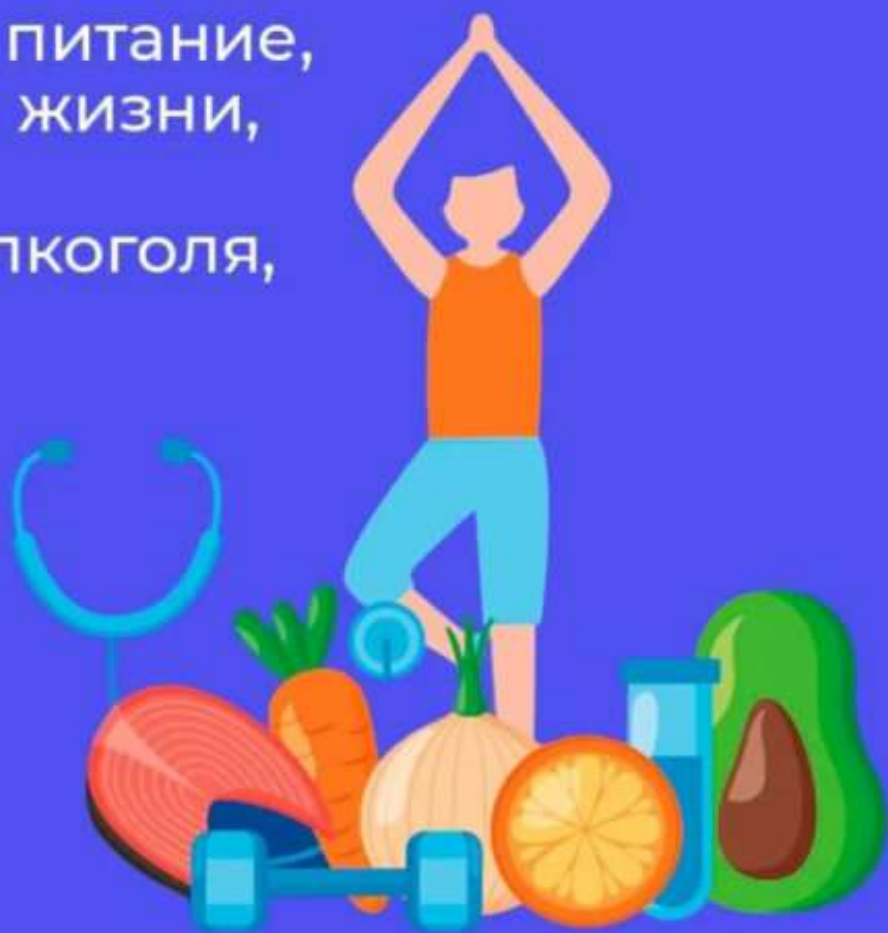


ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- 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