



# ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ!

Онкологический контроль

## Что такое Онкоконтроль?

**Онкоконтроль – выявление риска и обследование каждого пациента на злокачественные новообразования.**

**1** При каждом первичном обращении в поликлинику у пациента будет возможность пройти раннюю диагностику. Для этого он ответит на вопросы **специальной анкеты**. Уже это заставит человека задуматься о своем здоровье. Если пациент где-то ответит «да», то моментально запускается алгоритм обследований.

**2** Онкоконтроль это настороженность пациента и четкие действия врача, если обнаружены симптомы заболевания – к примеру, приступы кашля, необъяснимая потеря веса, повышенная утомляемость и т.д. Человек пройдет небольшой скрининг, более тщательный осмотр у специалистов. Конечно, у кого-то возникнет желание ответить «нет» на вопросы анкеты и побыстрее уйти от врача, но тогда пациент сам себя ограничит в возможности, которую предоставляет данная программа.

**3** Кабинет с буквами «ОК» будет означать, что здесь проводится онкоконтроль. Рано или поздно этот скрининг пройдет каждый житель республики. Таким образом, мы получаем движение на встречу друг другу. Пациент, задумываясь о своем здоровье, стремится пройти раннюю диагностику, а врач четко понимает, что он должен сделать.

Рак не появляется внезапно. Все начальные стадии онкологических заболеваний протекают скрытно, бессимптомно, но, при своевременном выявлении, хорошо поддаются лечению. При обращении в медицинское учреждение пациент имеет право пройти скрининг на «Онкоконтроль».

**4** Анкета онкоконтроля должна быть заполнена каждым пациентом, впервые обратившимся в амбулаторно-поликлиническое медицинское учреждение в текущем году к участковому терапевту, семейному врачу, врачу общей практики, хирургу, акушеру-гинекологу.

Если при обращении в медицинскую организацию Вам не предложили заполнить анкету, попросите ее у врача.

Просим Вас с пониманием отнестись к анкетированию и внимательно ответить на задаваемые вопросы. Выберите один из вариантов на каждый вопрос «ДА» или «НЕТ». В случае получения одного и более положительных ответов, анамнеза и осмотра пациента определяется риск и план обследования на злокачественные новообразования. По результатам обследования, при подозрении на опухоль пациент направляется на консультацию к врачу-онкологу поликлиники по месту жительства.



Специальный знак «Онкоконтроль»

## Анкета «Онкоконтроль»

Просим Вас ответить на вопросы, подчеркнув «да» или «нет»

№	Вопрос	Да	Нет
1	Необъяснимая потеря веса, немотивированная слабость и повышенная утомляемость, повышение температуры, малокровие	Да	Нет
2	Длительный кашель, не приносящий облегчения, имеются прожилки крови в мокроте	Да	Нет
3	В полости рта, на губах и языке имеются безболезненные уплотнения и язвочки	Да	Нет
4	Уплотнения, длительно не заживающие язвы и трещины на коже, родимые пятна, кровоточащие или увеличивающиеся в размерах	Да	Нет
5	Уплотнения и узлы в молочных железах, подмышечных впадинах, надключичных областях, изменения формы молочной железы, кровянистые выделения из соска, незаживающие трещины, язвочки соска	Да	Нет
6	Нарушение прохождения пищи, чувство жжения за грудиной, снижение аппетита, тошнота	Да	Нет
7	Продолжительное урчание и тяжесть в животе, неприятные ощущения в области прямой кишки	Да	Нет
8	Наличие в каловых массах примеси крови и слизи	Да	Нет
9	Затрудненное частое мочеиспускание, изменение цвета мочи	Да	Нет
10	Боли в промежности, зуд и выделения из половых органов, появление опухоли в нижней части живота, кровотечения, особенно при климаксе у женщин	Да	Нет

В случае получения одного и более положительных ответов, анамнеза и осмотра пациента определяется риск и план обследования пациента на злокачественные новообразования.

## Немедленно обратитесь к врачу, если у вас:

Продолжительное урчание и тяжесть в животе, неприятные ощущения в области прямой кишки, наличие в каловых массах примеси крови и слизи.

Уплотнения, длительно не заживающие язвы и трещины на коже, родимые пятна, кровоточащие или увеличивающиеся в размерах.

Боли в промежности, зуд и выделения из половых органов, появление опухоли в нижней части живота, кровотечения, особенно при климаксе у женщин.

Уплотнения и узлы в молочных железах, подмышечных впадинах, надключичных областях, изменения формы молочной железы, кровянистые выделения из соска, незаживающие трещины, язвочки соска.

При наличии любых уплотнений и опухолей необходима консультация онколога.

В полости рта, на губах и языке имеются безболезненные уплотнения и язвочки.

Необъяснимая потеря веса, немотивированная слабость и повышенная утомляемость, повышение температуры, малокровие.

Нарушение прохождения пищи, чувство жжения за грудиной, снижение аппетита, тошнота.

Длительный кашель, не приносящий облегчения, имеются прожилки крови в мокроте.

Затрудненное частое мочеиспускание, изменение цвета мочи.

**Помните!** Своевременное обращение и доверие врачу – залог Вашего выздоровления

## СОВЕТЫ ОНКОЛОГА



### Для профилактики рака кожи

- 1) Избегайте излишнего пребывания на солнце;
- 2) Носите солнцезащитные очки для задержания ультрафиолетовых лучей;
- 3) Соблюдайте меры предосторожности при работе с горюче-смазочными материалами и другими канцерогенными веществами;
- 4) Не травмируйте родимые пятна и не занимайтесь самостоятельным их выведением.

### Для профилактики рака легкого

- 1) Откажитесь от курения;
- 2) Регулярно проветривайте помещение;
- 3) Своевременно проходите лечение по поводу воспалительных заболеваний легких;
- 4) При работе с химическими веществами используйте средства индивидуальной защиты дыхательных путей;
- 5) Ежегодно проходите флюорографию.

### Для профилактики рака толстой кишки

- 1) Употребляйте продукты с большим количеством пищевых волокон;
- 2) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 3) Обязательное предупреждение и лечение хронических запоров.

### Для профилактики рака молочной железы

- 1) Женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет;
- 2) Желательно грудное вскармливание детей до 1 года;
- 3) Своевременно лечите гинекологические заболевания;
- 4) Ежемесячно проводите самообследование молочных желез;
- 5) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 6) Ешьте больше клетчатки, свежих фруктов, овощей и хлеба из муки грубого помола.

### Для профилактики рака предстательной железы

- 1) Соблюдайте гигиену половой жизни;
- 2) Своевременно лечите хронические заболевания простаты;
- 3) Исключите переохлаждения;
- 4) Регулярно выполняйте физические упражнения.

### Для профилактики рака желудка

- 1) Регулярно принимайте пищу;
- 2) Ограничите употребление перекареных и консервированных продуктов;
- 3) Ежедневно потребляйте овощи и фрукты;
- 4) Пища не должна быть горячей и соленой;
- 5) При отягощенной наследственности и наличии хронической патологии желудка 1 раз в год проходите эндоскопическое исследование (фиброгастроскопию).

### Для профилактики рака толстой кишки

- 1) Употребляйте продукты с большим количеством пищевых волокон;
- 2) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 3) Обязательное предупреждение и лечение хронических запоров.

### Для профилактики рака молочной железы

- 1) Женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет;
- 2) Желательно грудное вскармливание детей до 1 года;
- 3) Своевременно лечите гинекологические заболевания;
- 4) Ежемесячно проводите самообследование молочных желез;
- 5) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 6) Ешьте больше клетчатки, свежих фруктов, овощей и хлеба из муки грубого помола.

### Для профилактики рака предстательной железы

- 1) Соблюдайте гигиену половой жизни;
- 2) Своевременно лечите хронические заболевания простаты;
- 3) Исключите переохлаждения;
- 4) Регулярно выполняйте физические упражнения.

### Для профилактики рака желудка

- 1) Регулярно принимайте пищу;
- 2) Ограничите употребление перекареных и консервированных продуктов;
- 3) Ежедневно потребляйте овощи и фрукты;
- 4) Пища не должна быть горячей и соленой;
- 5) При отягощенной наследственности и наличии хронической патологии желудка 1 раз в год проходите эндоскопическое исследование (фиброгастроскопию).

### Для профилактики рака толстой кишки

- 1) Употребляйте продукты с большим количеством пищевых волокон;
- 2) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 3) Обязательное предупреждение и лечение хронических запоров.

### Для профилактики рака молочной железы

- 1) Женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет;
- 2) Желательно грудное вскармливание детей до 1 года;
- 3) Своевременно лечите гинекологические заболевания;
- 4) Ежемесячно проводите самообследование молочных желез;
- 5) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 6) Ешьте больше клетчатки, свежих фруктов, овощей и хлеба из муки грубого помола.

### Для профилактики рака предстательной железы

- 1) Соблюдайте гигиену половой жизни;
- 2) Своевременно лечите хронические заболевания простаты;
- 3) Исключите переохлаждения;
- 4) Регулярно выполняйте физические упражнения.

### Для профилактики рака толстой кишки

- 1) Употребляйте продукты с большим количеством пищевых волокон;
- 2) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 3) Обязательное предупреждение и лечение хронических запоров.

### Для профилактики рака молочной железы

- 1) Женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет;
- 2) Желательно грудное вскармливание детей до 1 года;
- 3) Своевременно лечите гинекологические заболевания;
- 4) Ежемесячно проводите самообследование молочных желез;
- 5) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 6) Ешьте больше клетчатки, свежих фруктов, овощей и хлеба из муки грубого помола.

### Для профилактики рака предстательной железы

- 1) Соблюдайте гигиену половой жизни;
- 2) Своевременно лечите хронические заболевания простаты;
- 3) Исключите переохлаждения;
- 4) Регулярно выполняйте физические упражнения.

### Для профилактики рака толстой кишки

- 1) Употребляйте продукты с большим количеством пищевых волокон;
- 2) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 3) Обязательное предупреждение и лечение хронических запоров.

### Для профилактики рака молочной железы

- 1) Женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет;
- 2) Желательно грудное вскармливание детей до 1 года;
- 3) Своевременно лечите гинекологические заболевания;
- 4) Ежемесячно проводите самообследование молочных желез;
- 5) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 6) Ешьте больше клетчатки, свежих фруктов, овощей и хлеба из муки грубого помола.

### Для профилактики рака предстательной железы

- 1) Соблюдайте гигиену половой жизни;
- 2) Своевременно лечите хронические заболевания простаты;
- 3) Исключите переохлаждения;
- 4) Регулярно выполняйте физические упражнения.

### Для профилактики рака толстой кишки

- 1) Употребляйте продукты с большим количеством пищевых волокон;
- 2) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 3) Обязательное предупреждение и лечение хронических запоров.

### Для профилактики рака молочной железы

- 1) Женщина должна стремиться вступить в брак до 25 лет;
- 2) Желательно грудное вскармливание детей до 1 года;
- 3) Своевременно лечите гинекологические заболевания;
- 4) Ежемесячно проводите самообследование молочных желез;
- 5) Сократите прием жирной пищи, избегайте переедания;
- 6) Ешьте больше клетчатки, свежих фруктов, овощей и хлеба из муки грубого помола.

### Для профилактики рака предстательной железы

- 1) Соблюдайте гигиену половой жизни;
- 2) Своевременно лечите хронические заболевания простаты;
- 3) Исключите переохлаждения;
- 4) Регулярно выполняйте физические упражнения.