

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФАКТОРОВ РИСКА ИХ РАЗВИТИЯ:

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



1 ЭТАП

18-39 лет 40 лет и старше
1 раз в 3 года 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-ом 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-ом 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 (зависит от пола
и возраста):
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

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

ЦЕЛЬ РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ПОСЛЕ COVID-19

- | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|-----------------------|------------------|
| 1 ЭТАП | Измерение насыщения крови кислородом | Спирометрия | Развернутый общий 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. Телефон 122 - Единая региональная информационно-справочная служба
2. Через порталы «К Врачу», «Госуслуги»
3. При обращении в медицинскую организацию по месту прикрепления

ВСЕ ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МЕЛАНОМЕ!

Что такое меланома?

МЕЛАНОМА - ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ

ЛОКАЛИЗУЕТСЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА КОЖЕ, МОЖЕТ РАЗВИВАТЬСЯ ИЗ УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩИХ НЕВУСОВ (РОДИНОК) ИЛИ ПОЯВЛЯЕТСЯ В ВИДЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА НЕВУС, ЧАСТО РЕЦИДИВИРУЕТ И ДАЕТ МЕТАСТАЗЫ, СПОСОБНА ЗА НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ПРИВЕСТИ К ЛЕТАЛЬНОМУ ИСХОДУ.

Симптомы меланомы:



ЗУД, ЖЖЕНИЕ И
ПОКАЛЫВАНИЕ В ОБЛАСТИ
ПИГМЕНТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС С
ПОВЕРХНОСТИ НЕВУСА



ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА: УСИЛЕНИЕ
ИЛИ ПОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЕ ТЕМНЫХ
ИЛИ СВЕТЛЫХ УЧАСТКОВ НА
ПИГМЕНТНОМ ОБРАЗОВАНИИ



УВЕЛИЧЕНИЕ В РАЗМЕРАХ



ПОЯВЛЕНИЕ ЯЗВ И/ИЛИ
ТРЕЩИН, ВЫДЕЛЕНИЕ КРОВИ
ИЛИ ЖИДКОСТИ



ПОЯВЛЕНИЕ «ДОЧЕРНИХ»
РОДИНОК, ИЛИ «САТЕЛЛИТОВ»,
ВОЗЛЕ ОСНОВНОГО ПИГМЕНТНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ



НЕРОВНОСТЬ КРАЕВ
И УПЛОТНЕНИЕ РОДИНКИ



ПОЯВЛЕНИЕ ВОКРУГ
ПИГМЕНТНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ПОКРАСНЕНИЯ В
ВИДЕ ВЕНЧИКА



ПРИЗНАКИ ПОРАЖЕНИЯ ГЛАЗ:
ПОЯВЛЯЮТСЯ ТЕМНЫЕ ВКРАПЛЕНИЯ
НА РАДУЖКЕ ГЛАЗА, НАРУШЕНИЯ
ЗРЕНИЯ И ПРИЗНАКИ ВОСПАЛЕНИЯ
(ПОКРАСНЕНИЕ), ИМЕЮТСЯ БОЛИ
В ПОРАЖЕННОМ ГЛАЗУ

Факторы, увеличивающие риск развития меланомы:

- ВЫ ПРОВОДИТЕ ДОСТАТОЧНО МНОГО ВРЕМЕНИ НА СОЛНЦЕ ИЛИ ПОСЕЩАЕТЕ СОЛЯРИЙ
- У ВАС СВЕТАЯ КОЖА, СВЕТЛЫЕ (ГОЛУБЫЕ ИЛИ ЗЕЛЕННЫЕ) ГЛАЗА, СВЕТЛЫЕ ВОЛОСЫ, ЕСТЬ ВЕСНУШКИ
- В ДЕТСКОМ ИЛИ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ У ВАС БЫЛИ ОЖОГИ
- У ВАС БОЛЬШЕ 50 РОДИНОК
- ВАМ БОЛЬШЕ 50 ЛЕТ
- У ВАШИХ РОДСТВЕННИКОВ БЫЛА МЕЛАНОМА



Куда обращаться и как проходит осмотр родинок?

- 1 **ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ МЕЛАНОМЫ ПОМОГАЕТ ДЕРМАТОСКОПИЯ – БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ ВИЗУАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА РОДИНОК И ДРУГИХ КОЖНЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ. ОСМОТР ПРОВОДИТСЯ ВРАЧОМ ДЕРМАТОЛОГОМ ИЛИ ОНКОЛОГОМ**
- 2 **ОБСЛЕДОВАНИЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО ЭТАПОВ:**
 - ОСМОТР У ВРАЧА
 - ИССЛЕДОВАНИЕ ПИГМЕНТНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИ ПОМОЩИ ОПТИЧЕСКИХ ПРИБОРОВ (ДЕРМАТОСКОПИЯ), НЕ ПОВРЕЖДАЯ КОЖУ
 - ЗАБОР ИЗ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО УЧАСТКА ТКАНИ, С ПОСЛЕДУЮЩИМ ЕГО ИЗУЧЕНИЕМ ПОД МИКРОСКОПОМ
- 3 **В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ ВРАЧ ОПРЕДЕЛИТ НЕОБХОДИМОСТЬ И ОБЪЕМ ЛЕЧЕНИЯ**

Как защитить свою кожу?

Соблюдайте простые правила:

ИЗБЕГАЙТЕ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ В ЧАСЫ ЕГО НАИБОЛЬШЕЙ АКТИВНОСТИ С 10:00 ДО 16:00

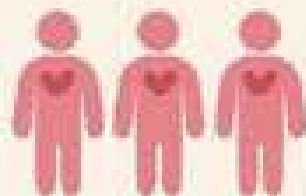
НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ПРЯМОМУ СОЛНЕЧНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО И МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОЛОВНОЙ УБОР, СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ, СВЕТЛУЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕБЯ И РЕБЕНКА

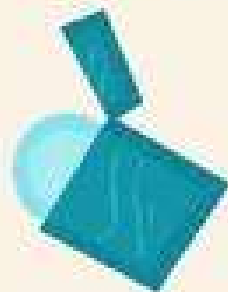
ВСЕГДА ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА СОЛНЦЕ НАНОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНОЕ СРЕДСТВО ШИРОКОГО СПЕКТРА ДЕЙСТВИЯ С ФАКТОРОМ ЗАЩИТЫ, ПОДХОДЯЩИМ ДЛЯ ВАШЕГО ТИПА КОЖИ



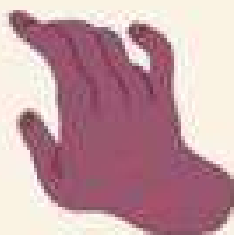
ФАКТОРЫ РИСКА КОЖНО-ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



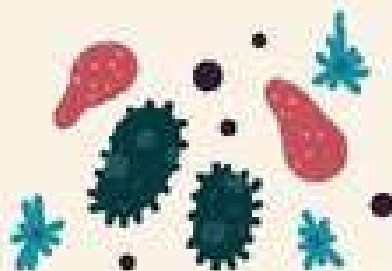
беспорядочные
половые связи



нерегулярное
использование
презервативов



поврежденная
кожа



тяжесть инфицирования
партнера



Стафилококковая инфекция

Источником заражения пищи стафилококком являются люди с гнойничковыми поражениями кожи, чаще пальцев рук, а также больные ангиной, насморком, бронхитом и принимающие участие в кулинарной обработке продуктов или контактирующие с пищевым продуктом.

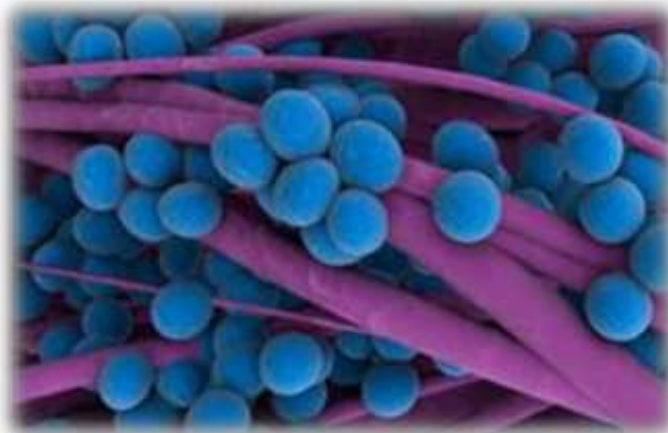
На поверхности кожи здорового человека находится большое количество различных микробов, в том числе стафилококков. Имеются микробы и в глубоких слоях кожи. При травмах патогенные микробы внедряются в глубокие слои кожи и вызывают гнойничковые заболевания. Особую опасность представляют гнойничковые заболевания на руках и на открытых частях тела в связи с угрозой попадания в пищевые продукты стафилококков, содержащихся в гное.

Путь передачи микробов в пищевые продукты - воздушно-капельный и контактно-бытовой.

Попадание стафилококков в пищевые продукты, а также несоблюдение условий и сроков хранения пищевых продуктов приводит к накоплению в них большого количества стафилококков и выделенного ими, в процессе своей жизнедеятельности, яда. При этом пищевые продукты не изменяют свой внешний вид и вкусовые качества.

Первые симптомы заболевания появляются у человека в течение 2-4 часов после употребления таких продуктов: боли в животе, тошнота, рвота, понос, температура.

Профилактика: строгое соблюдение санитарных требований при приготовлении, хранении и транспортировке пищевых продуктов, соблюдение правил личной гигиены.



Простые правила для предупреждения грибковой инфекции



**Не пользоваться
общими полотенцами,
носками, обувью**



**Ежедневно мыть
и тщательно вытирать
ноги**



**Следить за состоянием своего
здоровья, не допускать
ухудшения иммунитета**