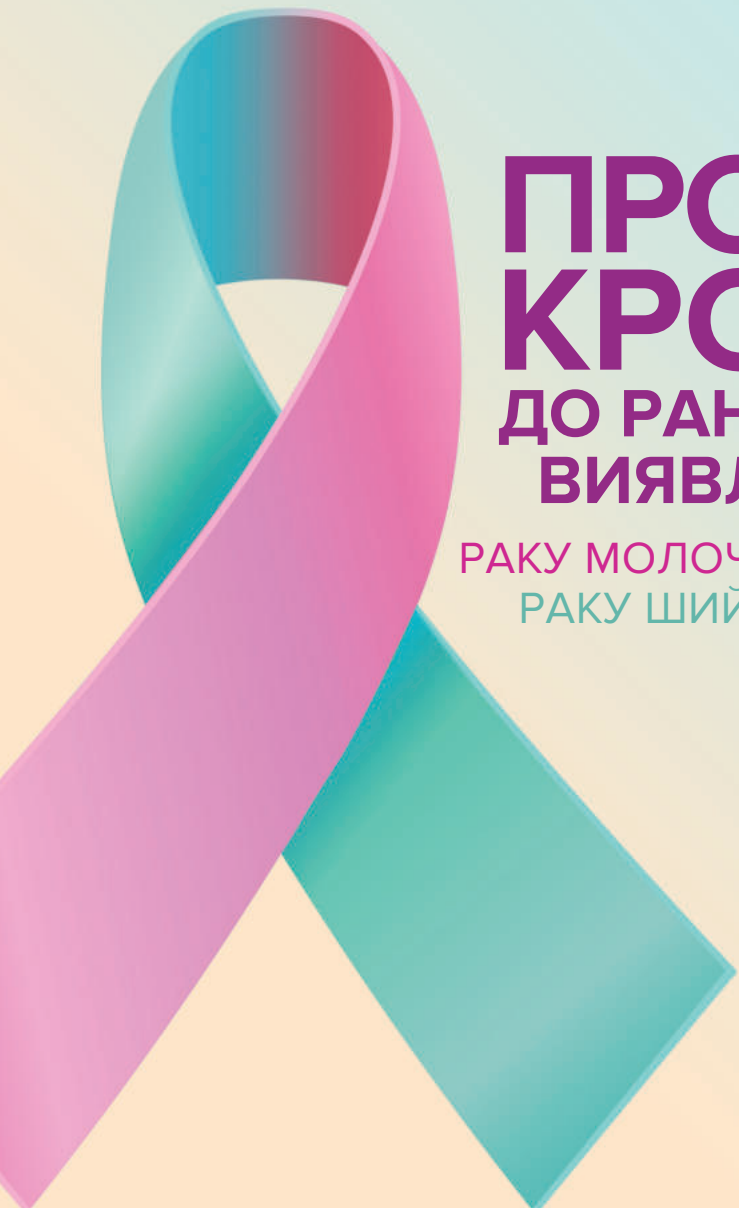




ПРОСТІ КРОКИ ДО РАНЬОГО ВІЯВЛЕННЯ

РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ,
РАКУ ШИЙКИ МАТКИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФИЛАКТИКИ
ХВОРОБ



ЦЕНТР
ЗНАНЬ
Ділячись знаннями

Цей матеріал було підготовлено за щедрої підтримки Міжнародного Медичного Корпусу через грант Міжнародних справ Канади (GAC). Відповідальність за зміст несе Центр громадського здоров'я МОЗ України і не обов'язково відображає погляди Міжнародного Медичного Корпусу, GAC, чи уряду Канади.

РАННЄ ВІЯВЛЕННЯ РАКУ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ (РМЗ)

Симптоми РМЗ



Ущільнення або потовщення в молочній залозі (МЗ)



Нерівності та почервоніння шкіри МЗ



Біль і чутливість в ущільненні МЗ

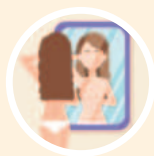


Виділення із соска (кров, гній) або його втягнення

Фактори ризику РМЗ

- родичі першої лінії (мама, бабуся, сестра, тітка), які хворіли на РМЗ
- відсутність вагітності та пологів
- перша вагітність у 30 років і старше
- вік старше 40 років
- пізня менопауза – після 55 років
- гормональна замісна терапія в менопаузі
- використання гормональних контрацептивів впродовж тривалого часу
- надлишкова маса тіла та ожиріння
- вживання тютюнових виробів та алкоголю

Як виявити РМЗ



Самообстеження МЗ



Клінічне обстеження МЗ



Ультразвукове дослідження МЗ



Мамографія

№	Вік	Скринінг	Періодичність
1	50-69 років	Популяційний скринінг – огляд та направлення на мамографію	кожні 2 роки
2	з 40 років за наявності факторів ризику	Скринінг груп ризику – огляд та направлення на мамографію	кожні 2 роки

Рекомендації лікаря: _____

РАННЄ ВІЯВЛЕННЯ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ (РШМ)

Симптоми РШМ



Кровотеча після статевого акту або менструації



Нетипові вагінальні виділення (плями крові)



Біль в області тазу



Больові відчуття під час статевого акту

Фактори ризику РШМ

- наявність ВПЛ, ВІЛ/СНІД, інших захворювань імунodefіцитного характеру
- наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом
- наявність РШМ в сімейному анамнезі
- ранній початок статевого життя (до 18 років)
- рання вагітність (молодше 20 років)
- тютюнокуріння
- тривалий стрес
- вплив канцерогенів на робочому місці тощо

Як виявити РШМ



Огляд органів малого тазу



Тест Папаніколау (ПАП-тест)



Тест на вірус папіломи людини

№	Вік	Скринінг	Періодичність
1	від 30 років	Популяційний скринінг – направлення на ПАП-тест чи ПЛР тест	у віці 30-35 років і далі кожні 10 років до досягнення 55 років
2	25 років і більше за наявності ВІЛ/СНІД	Скринінг груп ризику – гінекологічний огляд та направлення на ПАП-тест чи ПЛР тест	кожні 5 років
3	21-35 років за наявності факторів ризику	Скринінг груп ризику – гінекологічний огляд та направлення на ПАП-тест чи ПЛР тест	після виявлення факторів ризику або симптомів хвороби за результатами проведення опитування

Рекомендації лікаря: _____

РАННЄ ВІЯВЛЕННЯ РАКУ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ (РПЗ)

Симптоми РПЗ



Часте
сечовипускання



Виділення
сечі частіше,
ніж зазвичай,
особливо вночі



Ускладнене
сечовипускання



Відчуття, що
сечовий міхур
спорожнівся
не повністю



Кров у сечі або
спермі

Фактори ризику РПЗ



Вік



Сімейний
анамнез



Надмірна
маса тіла/
ожиріння

Як виявити РПЗ

Аналіз крові на визначення рівня **простатспецифічного антигену (ПСА)**

Фактори ризику	Скринінг
50 років і старші з низьким ризиком	Тест на простатспецифічний антиген (ПСА) та/або направлення до закладів охорони здоров'я з надання вторинної (спеціалізованої) медичної допомоги При ПСА < 2,5 кожні 2 роки При ПСА ≥ 2,5 щороку
45 років і старші із середнім ризиком – обтяжений спадковий анамнез (РПЗ у родича у віці до 65 років)	
40 років і старші з високим ризиком – обтяжений спадковий анамнез (РПЗ у кількох родичів у віці до 65 років)	

На рівень ПСА може впливати багато факторів. Тому, лише Ваш лікар зможе інтерпретувати результати тесту. Якщо тест на ПСА відхиляється від норми, лікар може порекомендувати дообстеження для уточнення діагнозу.

Рекомендації лікаря: _____

ПРОСТІ КРОКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗНИЗИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ РПЗ



Своєчасно звертайтеся до лікаря

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем з приводу ризику виникнення раку простати. При наявності скарг та симптомів, опишіть їх детально. Разом ви зможете прийняти правильне рішення стосовно подальшої діагностики та лікування



Підтримуйте здорову масу тіла

Запитайте у свого лікаря, що для вас означає здорова маса тіла, як це визначити, які існують діагностичні показники. Попросіть свого лікаря, за необхідності, надати рекомендації для схуднення



Регулярно займайтеся фізичною активністю

Виконуйте щонайменше 150 хв аеробної фізичної активності помірної інтенсивності впродовж тижня (їзда на велосипеді, плавання, швидка хода)



Дотримуйтеся засад здорового харчування

Споживайте більше овочів та фруктів – 400-600 г на добу. Обмежте вживання солі до 1ч. ложки та вживання їжі з насиченими жирами і трансжирами (смажена їжа, фастфуд, кондитерські вироби). Відмовтеся від підсолоджених цукром напоїв



Відмовтеся від вживання тютюну та алкоголю

Надання допомоги у припиненні куріння ви можете знайти на сайті <https://stopsmoking.org.ua/>. Ваш сімейний лікар допоможе позбутися від нікотинової залежності. Пам'ятайте, що безпечної дози алкоголю не існує



Я
КИДАЮ
КУРИТИ

Рекомендації лікаря: _____



ПРОСТІ КРОКИ ДО РАНЬОГО ВІЯВЛЕННЯ

РАКУ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЦЕНТРИ
КОНТРОЛЮ ТА
ПРОФИЛАКТИКИ
ХВОРОБ



ЦЕНТР
ЗНАНЬ
ДІЯЛЬНІСТЬ ЦЕНТРА

Цей матеріал було підготовлено за щедрої підтримки Міжнародного Медичного Корпусу через грант Міжнародних справ Канади (GAC). Відповідальність за зміст несе Центр громадського здоров'я МОЗ України і не обов'язково відображає погляди Міжнародного Медичного Корпусу, GAC, чи уряду Канади.