

ГАЙД ПО ОНКО-ПРОФИЛАКТИКЕ

СОДЕРЖАНИЕ

Зачем нужна профилактика? Общие рекомендации	02
Диспансеризация и онкоскрининг: онкопрофилактика по ОМС	03
1. Диспансеризация	03
2. Профилактический осмотр	05
3. Онкоскрининг	05
4. Что делать при отказе в обследованиях?	05
Онкоскрининг: рекомендации по возрастам для профилактики и раннего выявления рака	06
Самообследование	07
Психологическая поддержка	09
Клиники, где можно пройти чекап	11
Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Екатеринбург	11
Казань, Красноярск, Ниж. Новгород, Челябинск, Уфа, Самара, Ростов-На-Дону, Краснодар	12
Омск, Воронеж, Пермь, Волгоград, Другие регионы	13

Добро пожаловать в гайд по профилактике онкологических заболеваний.

Мы создали этот инструмент, чтобы помочь вам принять меры для защиты своего здоровья и благополучия. В современном мире рак остается одной из ведущих причин смертности как в России, так и во всем мире. Однако своевременная профилактика позволяет значительно снизить риски и улучшить качество жизни.

ЗАЧЕМ НУЖНА ПРОФИЛАКТИКА?

Профилактика играет ключевую роль в борьбе с онкологическими заболеваниями, поскольку она помогает:

1 Предотвратить развитие предраковых состояний

2 Выявить рак на ранних стадиях, что обеспечивает оперативное начало лечения

3 Снизить риск возникновения злокачественных новообразований

4 Улучшить качество жизни пациентов с уже диагностированными онкологическими заболеваниями

В гайде собраны самые полезные рекомендации от экспертов — юристов, психологов и равных консультантов. Мы также предлагаем актуальные сведения о медицинских учреждениях, где можно пройти важные скрининговые исследования, и расскажем о доступных скидках на диагностические процедуры. Используйте этот гайд как руководство для поддержания вашего здоровья и принятия осознанных решений относительно профилактики онкологических заболеваний.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Здоровый образ жизни: спорт, отказ от вредных привычек



Регулярные визиты к врачам



Самообследования: самостоятельный осмотр груди, внимание к необычным для вас симптомам, осмотр родинок

Каждый имеет право на бесплатную профилактику.

Вот, как реализовать эту возможность:

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ОНКОСКРИНИНГ: ОНКОПРОФИЛАКТИКА ПО ОМС

① ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

- Диспансеризация — это комплекс бесплатных осмотров, анализов и обследований
- Можно проходить с 18 лет, даже если ничего не болит и нет жалоб

КАК ПРОХОДИТ?

- Проводится по полису ОМС
- Обследования и анализы назначают согласно правилам диспансеризации по Приказу Министерства здравоохранения от 27 апреля 2021 года N 404н “Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения”
- Перед началом нужно заполнить согласие на медицинское вмешательство и анкету на наличие хронических неинфекционных заболеваний

КАК ЗАПИСАТЬСЯ?

- Госуслуги
- У работодателя
- Региональные порталы
- В платных медцентрах по ДМС
- В поликлинике
- Онкодиспансер (Проходят в формате акций, важно уточнять актуальность в своем онкодиспансере)

ПРАВА РАБОТНИКОВ

Тем, кто проходит диспансеризацию, положен выходной с сохранением заработной платы при условии предоставления справки.

Пол	Возраст	Частота выходного	Кол-во дней
Любой	с 18 до 39 лет	Раз в три года	1 день
Любой	с 40 лет	Каждый год	1 день
Жен.	с 55 лет		
Муж.	с 60 лет		



Неиспользованные выходные не переносятся и не компенсируются

ЭТАПЫ



Обязательные обследования. Анкетирование, измерение роста, веса, давления, флюорография, ЭКГ, консультация терапевта, общий анализ крови, Скрининг на гепатит С и Скрининг репродуктивного здоровья.



Углубленный медицинский осмотр. Проводится, если на первом этапе обнаружатся риски: консультации узких специалистов, колоноскопия, рентген или компьютерная томография легких, дополнительные анализы крови и др.



Важно

По закону можно отказаться от любых анализов и обследований, которые входят в диспансеризацию.

② ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

- Почти идентичен первому этапу диспансеризации
- Для тех, у кого для диспансеризации не подходит год рождения
- Взрослые до 39 лет могут проходить каждый год

③ ОНКОСКРИНИНГ

- Проверяет только признаки онкозаболевания, не общее здоровье
- Проводится для определенных групп (по возрасту, полу, наследственной склонности к заболеваниям, состоянию здоровья)
- Для каждого возраста составлен отдельный список обследований

④ ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОТКАЗЕ В ОБСЛЕДОВАНИЯХ?

- Требовать от врача выдать направление в ближайшее медицинское учреждение по ОМС
- При отказе обратитесь с жалобой к главному врачу клиники, а в случае его бездействия – в территориальный орган Росздравнадзора



Основание

Согласно закону, отказ в оказании медицинской помощи в соответствии с программой государственных гарантий и взимание платы за ее оказание медицинской организацией и ее медицинскими работниками не допускаются.

Статья 11 Федерального закона от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ» .

ОНКОСКРИНИНГ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОЗРАСТАМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ РАКА

Онкоскрининги — это важные меры для ранней диагностики рака.

Рекомендации по возрасту:

	Женщины	Мужчины	Все
До 40 лет	Осмотры молочных желез и гинекологические осмотры каждые 1–2 года	Самостоятельный осмотр яичек — ежемесячно, осмотр кожи — при наличии родинок или подозрительных пятен	—
До 40–50 лет	Маммография, цитология шейки матки каждые 3 года, УЗИ органов малого таза — каждые 1–2 года	Анализ ПСА с 45 лет, регулярный осмотр кожи	—
До 50–65 лет	Ежегодная маммография, мазок Папаниколау каждые 3–5 лет	Ежегодный ПСА-тест, цифровая ректальная пальпация.	Анализ кала на скрытую кровь ежегодно, колоноскопия каждые 10 лет
Старше 65 лет	Продолжение маммографии и мазков Папаниколау	ПСА-тест и цифровая ректальная пальпация ежегодно	Компьютерная томография легких для курящих, регулярный осмотр кожи



Общие рекомендации

Регулярные осмотры кожи, анализ крови на онкомаркеры по показаниям, общее медобследование раз в год.



Важно

Не обязательно дожидаться определенного возраста, чтобы пройти обследование. При наличии тревожных симптомов, семейного анамнеза или личной заинтересованности, обследование можно и нужно проводить раньше — по согласованию с врачом.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ

ЖЕНЩИНАМ С РИСКОМ РАКА ГРУДИ

- Проверяйте грудь самостоятельно после менструации
- Посещайте маммолога регулярно
- Делайте маммографию начиная с 30 лет
- Ультразвуковое исследование по показаниям, особенно если грудь плотная и есть сомнительные зоны на маммографии
- Тестируйте гены, если в семье был рак груди
- Рассмотрите профилактическую операцию, если риск высокий

РЕКОМЕНДАЦИИ ЖЕНЩИНАМ С РИСКОМ РАКА ЯИЧНИКОВ

- Обратитесь к специалисту для оценки вашего риска
- Соберите информацию о случаях рака в семье
- Регулярно посещайте гинеколога
- Проходите трансвагинальное УЗИ 1-2 раза в год совместно с тестом на онкомаркер СА-125
- Проверьте свои гены, если в семье были случаи рака яичников
- Следите за своим состоянием и обращайтесь внимание на любые странные симптомы
- Ведите здоровый образ жизни: поддерживайте нормальный вес, занимайтесь спортом и откажитесь от вредных привычек



Если в вашей семье выявлены мутации, повышающие риск рака, вам нужно соблюдать строгие рекомендации врачей. Они помогут вам следить за здоровьем и предотвратить болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НАШЛИ ОПАСНЫЕ МУТАЦИИ?

Посоветоваться с врачом. Сначала поговорите с генетиком. Он скажет, какие у вас мутации и насколько высок ваш риск.

Регулярные проверки. Как часто и какие обследования проходить, зависит от типа мутации. Например, если у вас мутация BRCA1/BRCA2, которая повышает риск рака груди и яичников, вам нужно чаще проверяться.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН С ВЫСОКИМ РИСКОМ РАКА ГРУДИ

Женщинам с мутацией BRCA1/BRCA2 рекомендуют начинать обследование груди уже с 25-30 лет. Маммографию делают каждый год, а МРТ — каждые полгода.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН С ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬЮ К РАКУ ЯИЧНИКОВ

С этой же мутацией врачи советуют проверять яичники с помощью ультразвукового исследования и анализа крови на маркер СА-125. Эти процедуры начинают с 30-35 лет.

ПРОВЕРКА НА ДРУГИЕ ВИДЫ РАКА

При наличии семейного анамнеза рака поджелудочной железы, желудка, толстой кишки или предстательной железы рекомендуется начинать скрининг на 10 лет раньше возраста постановки диагноза у ближайшего родственника. Семейный анамнез — важный фактор риска, поэтому план обследования стоит обсудить с врачом.

ПРОФИЛАКТИКА

Иногда врачи предлагают операцию, чтобы снизить риск рака. Это может быть удаление груди или яичников.



Прививки против онкологических заболеваний существуют, и они действительно могут предотвратить развитие некоторых видов рака. В настоящее время наиболее известными вакцинами являются прививки против вируса папилломы человека (ВПЧ) и гепатита В.

Против ВПЧ: защищает от вируса папилломы человека, который вызывает рак шейки матки, ануса, гортани и других органов. Рекомендуется подросткам и взрослым до 26 лет.

Против гепатита В: предотвращает гепатит В, снижая риск развития рака печени. Всем новорожденным и не вакцинированным взрослым.



Важно помнить, что каждый случай индивидуален

Частота и необходимость тех или иных обследований зависят от многих факторов, включая возраст, семейный анамнез, наличие симптомов и результаты предыдущих исследований. Обратитесь к квалифицированному специалисту для получения персонализированных советов и рекомендаций.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Рак — сложное заболевание, на которое влияют генетика, экология, образ жизни и психологическое состояние. Хотя гарантированной защиты не существует, снизить риски можно, в том числе через заботу о ментальном здоровье.

1 Управление стрессом

Хронический стресс ослабляет иммунитет и может способствовать воспалительным процессам.

Что делать?

- Техники релаксации: дыхательные практики (4-7-8), прогрессивная мышечная релаксация, медитация.
- Регулярная разгрузка: хобби, прогулки, творчество.
- Границы: учитесь говорить «нет», избегайте токсичных отношений.

2 Подавленные эмоции и их проработка

Нерешенные психологические травмы и привычка «глотать» эмоции (особенно гнев, печаль) создают внутреннее напряжение.

Что делать?

- Ведение дневника эмоций.
- Разговор с психологом или с близкими людьми, кому вы доверяете.
- Методы экспрессивной терапии: арт-терапия, телесно-ориентированные практики.

3 Реалистичный оптимизм

Не надо «заставлять себя радоваться», но важно избегать беспомощности.

Что делать?

- Фокус на контролируемом: питание, сон, регулярные чекапы.
- Практика благодарности (3 вещи в день).
- Отказ от катастрофизации: «У меня кашель — значит, рак» → «Проверяюсь у врача».

4 Когнитивно-поведенческие техники для профилактики

а) Метод «Стоп-кадр»

При навязчивых мыслях о раке → мысленно остановить себя и переключиться на действие (например, счет предметов в комнате).

б) Работа с тревогой здоровья.

Вопросы к себе:

«Какие доказательства у моих страхов?»

«Что я могу сделать сейчас для снижения риска?»

5 Здоровый образ жизни через призму психики

Мотивация на здоровый образ жизни должна быть не из страха, а из любви к себе.

Что делать?

- Сон 7–9 часов: нарушение циркадных ритмов → гормональные сбои.
- Физическая активность в удовольствие (танцы, ходьба, йога).
- Отказ от «психологического переедания»: еда как антистресс → риски ожирения.

! Важно

Психопрофилактика — не замена медицине! Регулярные обследования (диспансеризация, скрининги) обязательны.

Главный принцип:

Не вините себя за болезнь, если она возникла, но используйте психологические инструменты для снижения рисков.

Если нужна индивидуальная поддержка — обратитесь к онкопсихологу.

(Этот гайд — общая информация, не заменяет консультацию специалиста)

Также на нашем сайте вы найдете следующие информационные ролики по онкопрофилактике:



«Это точно рак!». Как тревоги о собственном здоровье вызывают ипохондрию

[Смотреть](#)



Кризис онкозаболевания для семьи. Как пережить?

[Смотреть](#)

КЛИНИКИ, ГДЕ МОЖНО ПРОЙТИ ЧЕКАП

МОСКВА

[Медси](#)

[Рэмси](#)

[Будь здоров](#)

[Медскан](#)

[Сеченовский университет, УКБ](#)

Университетская больница УКБ №4 — проводятся дни открытых дверей, обследование и лечение по ОМС в рамках госпитализации по поводу новообразований. Подробнее уточнять в центре

[Национальный Центр им. Академика Кулакова](#)

[МКНЦ им. Логина](#)

Доступна программа диагностики по ОМС, подробности и актуальность уточнять в центре

[МНИОИ им. П.А. Герцена](#)

[Европейский Медицинский Центр](#)

[Госпиталь «Hadassah»](#)

[Московский Международный Онкологический Центр](#)

[НКЦ №2 ФГБНУ РНЦХ им. акад. Б.В. Петровского](#)

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

[Медси](#)

[Рэмси](#)

[Будь здоров](#)

[Омедика](#)

[Лахта клиника](#)

[Скандинавия Ава-Петер](#)

[Онкологический Центр им. Напалкова](#)

Неделя ранней диагностики рака — такая акция проводится периодически, подробности и актуальность уточнять в центре

[МИБС им. Березина](#)

[Центр им. Петрова](#)

[Клиника высоких медицинских технологий им. Н.И. Пирогова](#)

[СМ-клиника](#)

[Многопрофильная семейная клиника «EMS»](#)

[Клиника «Медика»](#)

[Медицинский центр «АВ»](#)

НОВОСИБИРСК

[Медицинский центр «Евромед»](#)

[Клиника «Санитас»](#)

[Клиника «Аэролаб»](#)

[Центр новых медицинских технологий](#)

ЕКАТЕРИНБУРГ

[Европейский медицинский центр «УГМК-Здоровье»](#)

[Екатеринбургский медицинский центр](#)

[Центр косметологии и пластической хирургии](#)

КАЗАНЬ

[Клиника Дружковых](#)

[Сеть клиник «Медэксперт»](#)

[Межрегиональный клинико-диагностический центр](#)

[РКОД](#)

КРАСНОЯРСК

[Медицинский центр «Al med»](#)

[Сеть семейных поликлиник «Сантем»](#)

[КГБУЗ «Краевая клиническая больница»](#)

НИЖНИЙ НОВГОРОД

[Медицинский центр «РУСМЕД»](#)

[Медицинский центр «Тонус Life»](#)

[ПОМЦ ФМБА России](#)

Чекап доступен по ОМС при наличии направления от врача-терапевта из поликлиники

ЧЕЛЯБИНСК

[Медицинский центр «Лотос Life»](#)

[Многопрофильная клиника «Нью Мед»](#)

[Онкоцентр «ММЦ»](#)

УФА

[РКОД](#)

[Медицинский центр «А-Клиник»](#)

[Сеть клиник «Меги»](#)

САМАРА

[ГБУЗ СОКОД](#)

[Клиника «Альфа-Центр Здоровья»](#)

[Многопрофильная клиника «Реавиз»](#)

РОСТОВ-НА-ДОНУ

[КДЦ «Здоровье»](#)

[Клиника «Давинчи»](#)

[Диагностический центр «ДонМед»](#)

КРАСНОДАР

[Клиника «Екатерининская»](#)

[Медицинский центр «Онкотест»](#)

[Клиника «Фомина»](#)

ОМСК

[Клинический диагностический центр](#)

[ЗСМЦ ФМБА России](#)

[Медицинский центр «АртМед»](#)

ВОРОНЕЖ

[Межрегиональный медицинский центр](#)

[Клиника «Пuls»](#)

Чекап доступен по ОМС при предварительной консультации с онкологом

[Клиника «Доктор Ч»](#)

ПЕРМЬ

[Клиника «Альфа-Центр Здоровья»](#)

[Диагностический центр «ПрофиМед»](#)

[Клиника «Perfect clinic»](#)

ВОЛГОГРАД

[ВОКОД](#)

[Сеть клиник «Сова»](#)

[Диагностический центр «Мой врач»](#)

ДРУГИЕ РЕГИОНЫ

- [Будь здоров](#) — в городах присутствия. Промокод на скидку 20% на все услуги, кроме хирургии, рентгеноконтрастных исследований и стоматологии по 31.12.25.
- [Сеть лабораторий «Инвитро»](#) — в городах присутствия. Промокод на скидку 15% - единократная. Действует при самостоятельном первичном обращении в Инвитро благополучателям Фонда. Действует только на лабораторную диагностику.
- [Научно-клинический центр медицинской радиологии и онкологии ФМБА России](#) — Димитровград. Бесплатные обследования с целью онкопрофилактики, уточнять актуальность в колл-центре клиники.
- [Ряз ГМУ](#) — Рязань. Подробнее о чекапах можно ознакомиться на сайте выбранной клиники



Для получения скидки вы можете обратиться на горячую линию по номеру 8 800 350 57 85 или заполнить форму на сайте в разделе «Поддержка» — «Скидки от партнеров»