

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, пальцевое ректальное исследование	Анализ кала на скрытую кровь ежегодно, колоноскопия каждые 10 лет
Старше 65 лет	Продолжение маммографии и мазков Папаниколау	ПСА-тест и пальцевое ректальное исследование 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

- Проверьте 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
- Пройдите генетическое исследование, 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
- Пройдите генетическое исследование, 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.



Существуют вакцины против заболеваний, которые могут повышать риск возникновения рака

Прививка против ВПЧ (вирус папилломы человека) защищает от вируса, который может вызвать развитие рака шейки матки, ануса, гортани. 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. Логинова](#)

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»