

КАЛЕНДАР МОЖЛИВИХ ОБСТЕЖЕНЬ

для раннього виявлення раку або передракових станів*

Вік	21-30	31-39	40-49	50-64	65+
Рак молочних залоз	Самообстеження щомісяця → на 7-14 день циклу (при менопаузі в однаковий період)			Консультація лікаря раз на рік та мамографія за рекомендацією	Мамографія раз на 2
Рак шийки матки	ПАП-тест раз на 3 роки	Один із тестів:	1 ПАП-тест раз на 3 роки 2 ПЛР-тест на онкогенні типи ВПЛ кожні 5 років 3 Ко-тест ПАП-тест + ПЛР-тест на онкогенні типи ВПЛ кожні 5 років		
Рак легенів				Курці зі стажом 20 років і більше, навіть якщо к курити, — низькодозові легенів за призначен	
Колоректальний рак				Колоноскопія раз на	
Рак передміхурової залози			Візит до уролога для чоловіків раз на рік		

* Календар містить обстеження та аналізи, які лікар може призначати, з огляду на вік, історію хвороб, симптоми та приналежність до груп ризику кожного окремого пацієнта. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, щоб за потреби скласти найкращий для вас графік діагностики.

** Пачко-рік — рік куріння по пачці на день. Якщо курити дві пачки щодня, то рік життя — це два пачко-роки тощо.

ТУРБУЙСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я —
ЗРУЙНУЙ РАКУ
ПЛАНИ!

Коли мова йде про онкозахворювання, кожен з нас може зробити дві речі:

- приділяти увагу профілактиці;
- прислухатись до змін в організмі та слідкувати за здоров'ям, щоб виявити хворобу на ранніх стадіях.

Більшість хворих на рак в Україні – це люди у віці 60+ років і, як відомо, що довше ми живемо, то більший тягар хронічних хвороб маємо. Саме тому, важливо пам'ятати, що раннє виявлення раку збільшує шанси на одужання.

Не нехуйте власним здоров'ям і при перших тривожних симптомах – не чекайте, поки саме мине. Проходьте необхідні обстеження та запишіться до лікаря, щоб порадитись щодо власних ризиків захворіти на рак!

За інформацією МОЗ