



ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Что необходимо знать о скрининге рака предстательной железы?

Скрининг – это эффективный метод выявления рака на ранней стадии!

При обнаружении на ранней стадии рак поддается успешному лечению!

Скрининг проводится в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи в поликлинике по месту прикрепления!

Скрининг: проводится среди **мужчин в возрасте 50, 54, 58, 62, 66 лет** и включает исследование крови на простат - специфический антиген (ПСА), по показаниям - проведение ультразвукового исследования и пункционной биопсии предстательной железы

Как защитить себя от рака предстательной железы?

- ! употребляйте продукты питания с низким содержанием животного жира, увеличьте потребление рыбы, соевых продуктов (молоко, сыр), помидоров, круп, уменьшите потребление соленых, копченых, вяленых продуктов, кондитерских изделий
- ! употребляйте микроэлементы и витамины С, D и E, минералы (кальций, селен), увеличьте потребление свежих овощей и фруктов (не менее 400 грамм в день)
- ! откажитесь от курения и злоупотребления алкогольными напитками
- ! ведите активный, подвижный образ жизни



<https://vk.com/nchpid>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/



<https://www.youtube.com/channel/UCofZq4fuCEuHOvUBIFZVg>



<https://www.facebook.com/NCPHLD/>

СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”

Как будет проходить обследование?

Вы получите приглашение на прохождение скрининга в поликлинике по месту прикрепления

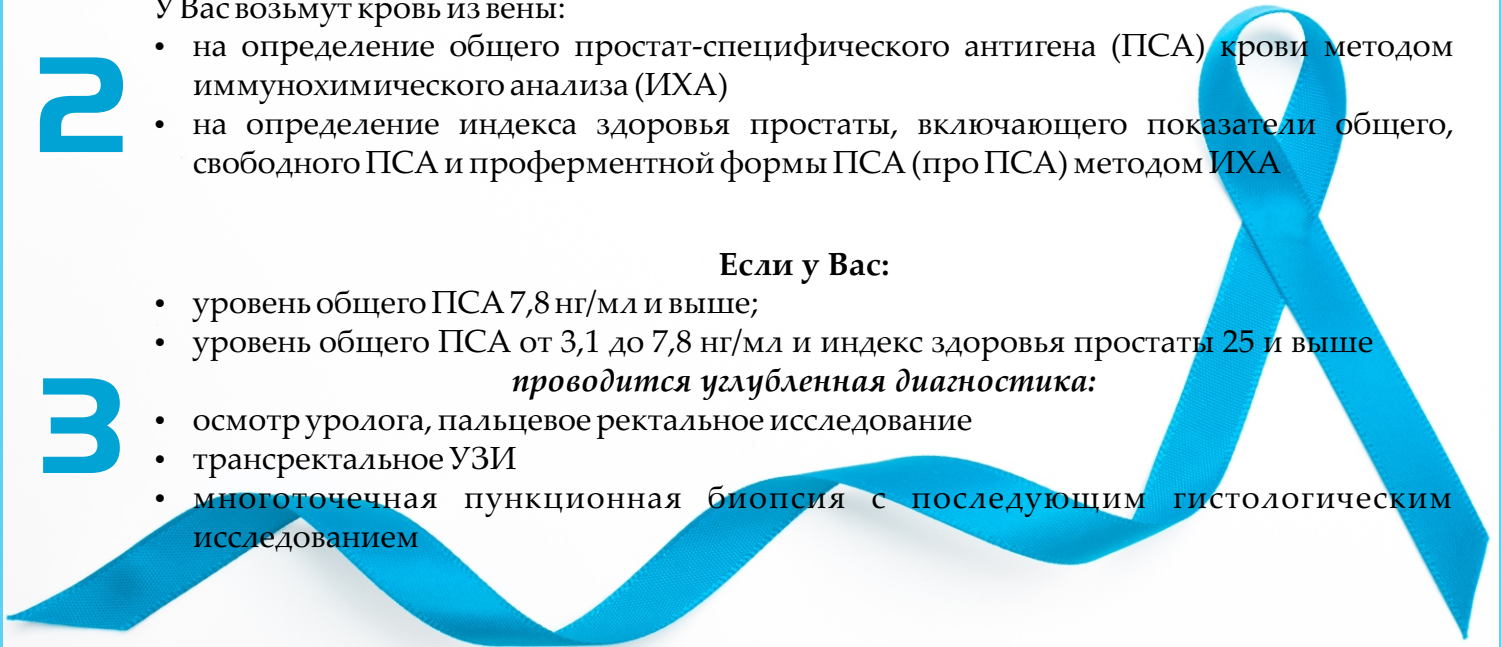
Внимание! Исследование крови проводится натошак.

У Вас возьмут кровь из вены:

- на определение общего простат-специфического антигена (ПСА) крови методом иммунохимического анализа (ИХА)
- на определение индекса здоровья простаты, включающего показатели общего, свободного ПСА и ферментной формы ПСА (про ПСА) методом ИХА

Если у Вас:

- уровень общего ПСА 7,8 нг/мл и выше;
- уровень общего ПСА от 3,1 до 7,8 нг/мл и индекс здоровья простаты 25 и выше
проводится углубленная диагностика:
- осмотр уролога, пальцевое ректальное исследование
- трансректальное УЗИ
- многоточечная пункционная биопсия с последующим гистологическим исследованием





ҚУЫҚАСТЫ БЕЗІ ОБЫРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Қуықасты безі обырының скринингі туралы нені білу қажет?

Скрининг – обырды ерте анықтаудың тиімді тәсілі!

Обыр ерте анықталса, тиімді емделеді!

Скрининг тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемінің шеңберінде тіркелген мекенжай бойынша емханада жүргізіледі!

Скрининг: **50, 54, 58, 62, 66 жастағы ер адамдар** арасында жүргізіледі, қанды простат-ерекше антигенін зерттеледі (ПЕА), көрсеткіш бойынша – ультрадыбыстық зерттеу және уықасты безі пункциялық биопсия жүргізіледі

Қуықасты безі обырынан қалай қорғану керек?

! жануар майы аз азық-түлікті тұтыныңыз, балық, соялық азық-түліктер (сүт, ірімшік), қызанақ, жарманы тұтынуды арттырыңыз, тұзды, қақталған азық-түліктерді, тәтті өнімдерді тұтынуды азайтыңыз

! микроэлементтер мен С, D және Е дәрумендерін, минералдарды (кальций, селен) тұтыныңыз, көкөністер мен жемістерді (күніне кемінде 400 г) тұтынуды арттырыңыз

! темекі шегу мен алкогольдік ішімдікті шамадан тыс тұтынудан бас тартыңыз

! белсенді, қимыл-қозғалысты өмір салтын ұстаныңыз



<https://vk.com/nchphid>



https://www.instagram.com/be_healthy_kz/



<https://www.facebook.com/NCPHLD/>



<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZq4fuCEuHOvUBIFZVg>

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!

Зерттеу қалай жүргізіледі?

1. Сіз тіркелген мекенжай бойынша емханадан шақыру аласыз

Назар аударыңыз! Қанды аш қарынға зерттейді.

Сіздің тамырыңыздан қан алады:

- Иммунологиялық-химиялық талдау (ИХТ) әдісімен қаннан жалпы простата-ерекше антигенін (ПЕА)
- ИХТ әдісімен жалпы, бос ПЕА және ПЕА-ның проферментті түрін (про ПЕА) анықтайды

Егер:

- жалпы ПЕА деңгейі 7,8 нг/мл және жоғары болса;
- жалпы ПЕА деңгейі 3,1-ден 7,8 нг/мл дейін және простата саулығының индексі **25 және одан жоғары болса тереңдетілген тексеру жүргізіледі:**
- урологтың тексеруі, саусақпен ректальді зерттеу
- трансректальді УДЗ
- көпнүктелі пункциялық биопсия, әрі қарай гистологиялық зерттеу

