

Все мы знаем, что **онкологическая настороженность** очень важна для каждого из нас, риски с которыми мы сталкиваемся ежедневно приводят к тому, что проблемы, связанные с опухолевыми заболеваниями, могут настичь нас в любой момент.

В системе организации оказания специализированной онкологической помощи населению принцип профилактики в онкологии является основным. По данным ВОЗ при правильном проведении профилактических мероприятий можно предупреждать более 30% всех потенциальных случаев рака.



Для успешной диагностики и лечения заболеваний, связанных с опухолевыми заболеваниями полости рта, разработан аппарат, способный выявить наличие патологий. Комплект «АФС» позволяет проводить осмотр слизистой оболочки полости рта в свете флуоресценции. Излучение аппарата «АФС» на стоматологическом приеме направляется в полость рта и, через специальные очки проводится визуальный осмотр всех её отделов. Аутофлуоресцентное свечение очагов

предрака и рака значительно отличается от свечения здоровой слизистой оболочки. Если у Вас есть подозрения, крайне рекомендуем обратиться к стоматологу для проведения онкоскрининга.

А если к стоматологу на данный момент вы обратиться не можете, предлагаем Вам простую, но эффективную [инструкцию](#) по самодиагностике первых признаков онкопатологии!

На базе нашей поликлиники в рамках программы ОМС Вы можете пройти скрининг слизистой полости рта на предмет любых онкологических изменений!

Призываем Вас не быть равнодушными к собственному здоровью!

## Самоконтроль, направленный на раннее выявление изменений в челюстно-лицевой области с целью предупреждения рака

Самоконтроль следует проводить регулярно после чистки зубов. Расположитесь перед зеркалом, за которым находится источник искусственного света, например настольная лампа. Либо в солнечный день встаньте у окна перед зеркалом. Перед осмотром следует снять зубные протезы, если имеются.

Лицо в норме почти симметрично, серьезных различий между левой и правой половинами быть не должно. Следует обратить внимание на то, нет ли у вас с одной стороны лица «опухолей», припухлостей и «шишек», отсутствующих на другой половине лица. Проверьте свое лицо, обращая внимание на все «болячки» и «язвочки», родинки и участки пигментации, стараясь при этом заметить любые изменения.



### 6 шагов самоконтроля



1) Осмотрите и пропальпируйте кончиками пальцев область щек



2) Пропальпируйте шею вдоль мышц. Для пальпации шеи слева поверните подбородок вправо, а для пальпации справа – подбородок влево

3



3) Пропальпируйте подчелюстную область, располагая ладони вверх, а пальцы – под нижней челюстью. Начните за ушами, перемещаясь вперед

4



5



4) Ощупайте переднюю поверхность шеи и яремную ямку

5) Ощупайте ткани над ключицами

## Шаг 6

Осмотрите полость рта, при этом обратите внимание на:

- Припухлости и «опухоли».
- Узлы и бугристости.
- Язвы, болячки.

- Шероховатые участки, корки.
- Эрозии на слизистой, которые легко кровоточат и не заживают в течение 2 недель и более.

**Будьте бдительны и внимательны к своему здоровью!**