

215,5

миллиона рублей направил с начала 2018 года СОГАЗ-Мед на оплату профилактических мероприятий, в том числе за диспансеризацию отдельных групп взрослого населения — 51,2 миллиона рублей

# Здоровье

## Провериться на онкологию можно бесплатно

СОГАЗ-Мед приглашает амурчан на диспансеризацию

*Иван Петров*

Рак, наряду с диабетом, сердечно-сосудистыми и хроническими легочными заболеваниями, относится к хроническим неинфекционным заболеваниям и становится настоящим бичом современного общества. Одна из главных проблем онкологии — поздняя диагностика.

Ежегодно в России фиксируется около 480 тысяч новых случаев рака, а умирает — более 280 тысяч заболевших. Из них достаточное количество людей трудоспособного возраста (15,5%). Даже в странах с оптимальными системами и службами здравоохранения многие случаи рака выявляются на поздних стадиях, когда труднее добиться успеха

в лечении. Ведущие врачи мира на данный момент говорят о том, что скрининг рака должен быть массовым и недорогим.

Между тем провериться на онкологию — провести онкоскрининг — можно совершенно бесплатно в рамках диспансеризации.

Исследование, начиная с 2018 года, возможно проводить и чаще — один раз в два года. Маммография теперь проводится для женщин в возрасте от 51 года до 69 лет, а исследования кала на скрытую кровь — для граждан в возрасте от 49 до 73 лет. Также установлены предельные сроки ожидания оказания специализированной медицинской помощи для пациентов с онкологическими заболеваниями. Они не должны превышать 14 календарных дней с момента получения



подпись

ONCOFORUM.RU

### ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ РАКА

Рекомендации по питанию и физической нагрузке для профилактики онкологических заболеваний.

**1** Сохраняйте баланс между количеством потребленных калорий и физической активностью.

**2** Поддерживайте в течение всей жизни нормальный вес; избегайте избыточного набора массы тела.

**3** Если у вас избыточная масса тела, постарайтесь достичь своего нормального веса и поддерживать его.

**4** Ведите активный образ жизни. Взрослым людям необходимо по крайней мере 5 или более дней в неделю по 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности. Детям и подросткам следует выполнять подобные

упражнения с той же периодичностью не менее 60 минут в день.

**5** Употребляйте 5 или более видов различных овощей и фруктов ежедневно.

**6** Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна.

**7** Ограничьте употребление готового и красного мяса.

**8** Откажитесь от употребления алкоголя.

Таким образом, правильное питание и физическая нагрузка снижают не только риск развития онкологических заболеваний, но и многих других хронических состояний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, гипертензия и диабет.

результатов гистологического исследования или с момента установления диагноза.

— Более 58 тысяч взрослых амурчан прошли диспансеризацию за пять месяцев 2018 года, — отметила директор Амурского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед» Елена Дьячкова. — У 25 человек впервые обнаружили онкологические заболевания, у 721 человека — сердечно-сосудистые болезни. Необходимо помнить, что забота о собственном здоровье нужна в первую очередь нам, пациентам, а вовсе не врачам.

Регулярное прохождение профилактических медицинских мероприятий позволяет предупредить развитие многих заболеваний на ранней стадии их развития. Страховая компания «СОГАЗ-Мед» приглашает застрахованных граждан для прохождения диспансеризации и напоминает о диспансерном учете.

За первое полугодие 2018 года страховые представители пригласили на диспансериза-

цию более 100 тысяч взрослых амурчан, более 30 тысячам амурчан направили повторное приглашение. Полис ОМС позволяет всему взрослому населению каждые три года проходить проверку здоровья, начиная с 21 года, а в отдельных возрастных группах — каждые два года. Для этого необходимо лично прийти с паспортом и полисом ОМС в поликлинику, к которой вы прикреплены. Важно знать, что профилактические медицинские мероприятия для застрахованных бесплатны.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в СОГАЗ-Мед по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).