

СОГАЗ-Мед о профилактике онкологических заболеваний

Известны сотни причин, повышающих риск вызвать злокачественную опухоль. Подсчитано, что удельный вес характера питания в развитии рака составляет от 30 до 35%, курения – 30%, инфекционных (вирусных) агентов – 17%, алкоголя – 4%, загрязнения окружающей среды – 2%, отягощенной наследственности – 2%.

Можно ли предупредить рак?

В профилактической онкологии различают:

- первичную профилактику рака – предупреждение воздействия канцерогенов, нормализацию питания и образа жизни, повышение устойчивости организма к вредным факторам.
- вторичную профилактику рака – наблюдение за группами риска, выявление и лечение предраковых заболеваний, раннюю диагностику рака.
- третичную профилактику рака – предупреждение рецидивов (возврата) болезни и метастазов и новых случаев опухолевидных заболеваний у излеченных онкологических больных.

Существует шесть основных принципов противораковой диеты:

- 1) Предупреждение ожирения. Избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе и рака молочной железы;
- 2) Уменьшение потребления жира. Известно, что в жирах содержатся канцерогены. В эпидемиологических исследованиях найдена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.
- 3) Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, которые обеспечивают организм витаминами, растительной клетчаткой и веществами, обладающими антиканцерогенным действием.
- 4) Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых, овощах, фруктах. Растительная клетчатка уменьшает контакт канцерогенов с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
- 5) Ограничение потребления алкоголя. Доказано, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
- 6) Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченостях содержится значительное количество канцерогенов.

10 самых распространенных онкологических заболеваний и их диагностика:

1. Лимфома (осмотр врачами-специалистами);
2. Рак легких (флюорография раз в год);
3. Рак груди (маммография раз 1-2 года);
4. Рак кишечника (колоноскопия раз в год);
5. Рак простаты (мужчинам после 45 лет сдавать кровь на ПСА);
6. Рак желудка (эндоскопия раз в год);
7. Рак печени (по показаниям КТ, МРТ, анализ крови на онкомаркеры);

8.Рак шейки матки (мазок на цитологическое исследование);

9.Рак пищевода (гастроскопия, эндо-УЗИ);

10.Рак мочевого пузыря (обратиться к врачу при наличии крови в моче).

Специалисты СОГАЗ-Мед напоминают: позаботьтесь о своем здоровье!

Регулярно проходите профилактические медицинские мероприятия в поликлинике. Ведь они необходимы, чтобы убедиться, что все показатели здоровья в норме или была возможность выявить предрасположенность к заболеваниям. Ваше здоровье зависит от вашей ответственности за его состояние.

Помните! По вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные СОГАЗ-Мед могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (Звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru.