

Страховая компания «СОГАЗ-Мед»: жизненно важная тема

В нашей динамичной жизни мы часто откладываем заботу о здоровье на потом. Надеемся, что все обойдется, думаем, что болезни – это точно не про нас, избегаем походов к врачам, а иногда вообще игнорируем первые симптомы заболевания. А ведь без здоровья не будет ни радости, ни карьеры, ни нас самих... Вот почему своевременное прохождение медосмотра – это не прихоть врачей, а ответственность за себя и, в том числе, за своих близких. Запущенные болезни приобретают хронический характер и приводят к печальной статистике. И речь идет о неинфекционных заболеваниях.

Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ), как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов. К ХНИЗ, являющихся главными причинами смертности и инвалидности в России, в настоящее время относятся сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт и инсульт), рак, хроническая обструктивная болезнь легких и сахарный диабет.

Факторы риска неинфекционных заболеваний:

- **Курение.** Человек считается курящим, даже если выкуривает одну сигарету в день. Уменьшение числа сигарет, курение «облегченных» сигарет, трубки, кальяна и другие формы потребления табака не снижают риски!

- **Несбалансированное питание:** избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, недостаточное потребление фруктов, овощей, рыбы.

- **Низкий уровень физической активности:** ходьба, работа по дому и прочая двигательная деятельность менее 30 мин в день.

- **Повышенное артериальное давление:** 140/90 и более - артериальная гипертония. Повышенное артериальное давление – ведущая причина развития мозгового инсульта. Оно способствует также развитию аритмий, инфаркта миокарда, сердечной и почечной недостаточности, болезни Альцгеймера.

- **Повышенный уровень глюкозы крови.** Многие люди не подозревают о наличии у них сахарного диабета. Проведение этого анализа особенно важно для людей с ожирением, при наличии близких родственников, страдающих сахарным диабетом, а также женщин, родивших крупного (более 4 кг) ребенка. В норме глюкоза натощак <6,1 ммоль/л.

- **Употребление алкоголя.** По данным ВОЗ, каждый год в мире в результате употребления алкоголя умирают 3,3 миллиона человек, что составляет 5,9% всех случаев смерти. Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем.

Опираясь на статистику, ВОЗ и международное сообщество сформулировали задачи по сокращению числа подобных преждевременных смертей от ХНИЗ на 25% к 2025 г. и на треть к 2030 г.

Рак, наряду с диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и хроническими легочными заболеваниями, относится к ХНИЗ. Одна из проблем заключается в том, что многие случаи онкологические заболевания диагностируются слишком поздно, когда труднее добиться успеха в лечении.

Ранняя диагностика рака:

Ведущие врачи мира на данный момент говорят о том, что скрининг рака должен быть массовым и недорогим. С 2018 года в РФ онкоскрининг входит в **бесплатную** диспансеризацию для выявления различных видов онкозаболеваний на ранней стадии. Также, среди других новшеств диспансеризации, – отнесение повышенного уровня холестерина к факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Маммография теперь проводится для женщин в возрасте от 40 до 75 лет 1 раз в 2 года, а исследование кала на скрытую кровь для граждан в возрасте от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, в возрасте от 65 до 75 лет 1 раз в год. Установлены предельные сроки ожидания оказания специализированной медицинской помощи для пациентов с онкологическими заболеваниями. Они не должны превышать 7 календарных дней с момента получения результатов гистологического исследования или с момента установления диагноза.

Родинка – опухоль или доброкачественное пигментное образование?

В последнее время в мире отмечается тенденция к значительному росту числа заболеваний меланомой кожи, особенно у женщин молодого возраста. Статистика заболеваемости меланомой кожи в России неутешительна. Прорастая через все слои кожи, опухолевые клетки с током крови и лимфы разносятся по всему организму, образуя отдаленные метастазы (вторичные очаги опухоли) в легких, печени, головном мозге. Летальность при меланоме кожи достигает 50%. В этой связи особенно важно не допускать влияния на кожу факторов, провоцирующих развитие этого заболевания. И главным фактором является воздействие ультрафиолетовых лучей на кожу. По мнению специалистов, стоит побеспокоиться и идти на прием к врачу, если родинка без всяких причин начинает:

- менять форму, размер, структуру;
- чесаться;
- воспаляться;
- менять цвет или оттенок;
- кровоточить.

Могут ли вирусы вызывать рак?

Существуют данные о вирусах и бактериях, способных предшествовать определенным видам рака. Некоторые из этих инфекций достаточно распространены, а их носители не догадываются о возможной грозящей опасности. Риски онкологических заболеваний увеличиваются, если у вас когда-либо были обнаружены следующие вирусные заболевания:

- вирус папилломы человека (№16 и №18);
- вирусы гепатитов В и С;
- ВИЧ;
- вирус герпеса 8 типа (HHV-8);
- вирус Эпштейна-Барр.

Кроме того, имеются сведения о том, что и бактерия *Helicobacter pylori* может вызывать онкологические поражения верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Одним из факторов риска возникновения рака являются и хронические воспаления.

Профилактика и бесплатная диагностика ХНИЗ

Профилактика хронических неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни у граждан включают комплекс таких мероприятий как: информирование, выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний, профилактика осложнений хронических заболеваний, проведение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, диспансерное наблюдение.

Регулярное прохождение профилактических медицинских мероприятий позволяет предупредить развитие многих заболеваний на ранней стадии их развития. В настоящее время страховая компания «СОГАЗ-Мед» активно приглашает застрахованных граждан

для прохождения диспансеризации и напоминает о диспансерном учете. Полис ОМС позволяет населению каждые три года проходить проверку здоровья в возрасте от 18 до 39 лет включительно. И ежегодно в возрасте 40 лет и старше (а также в отношении отдельных категорий граждан). Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста.

С 1 июля 2021 г. для граждан, перенесших COVID-19, предусмотрена углубленная диспансеризация с дополнительными видами исследований и консультаций врачей - специалистов. Углубленная диспансеризация проводится не ранее 60 календарных дней после выздоровления гражданина.

Генеральный директор АО «Страховая компания «СОГАЗ-Мед» Толстов Дмитрий Валерьевич отмечает: «Страховые медицинские организации помогают людям узнать о своих правах в системе ОМС и воспользоваться ими. Мы верим, что повышение правовой грамотности застрахованных приведет к улучшению качества медицинского обслуживания и позволит всей системе обязательного медицинского страхования выйти на более высокий уровень. Ответственное отношение к своему здоровью – личное дело каждого, а наша задача – помочь людям узнать о своих правах и получить качественную бесплатную медицинскую помощь».

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.

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.

