

## **СОГАЗ-Мед: Рак – диагноз или приговор?**

Рак, наряду с диабетом, сердечно-сосудистыми и хроническими легочными заболеваниями, относится к хроническим неинфекционным. Одна из главных проблем онкологии заключается в том, что многие случаи заболевания раком диагностируются слишком поздно. Ежегодно в РФ фиксируется около 480 тысяч новых случаев рака, а умирает — более 280 тысяч заболевших. Из них достаточное большое 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.

С 2018 года в РФ онкоскрининг входит в **бесплатную** диспансеризацию для выявления различных видов онкозаболеваний на ранней стадии. 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. Также, установлены предельные сроки ожидания оказания специализированной медицинской помощи для пациентов с онкологическими заболеваниями. Они не должны превышать 14 календарных дней с момента получения результатов гистологического исследования или с момента установления диагноза.

### **Инфекции и провоцирующие факторы**

Существуют инфекции и вирусы, которые провоцируют появление раковых заболеваний и способствуют развитию воспалительных процессов, носящих хронический характер. 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.

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 связи с этим 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.

### **Профилактика развития рака**

Разработан список рекомендаций 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.

### **Бесплатная диагностика – это реально**

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 всему взрослому 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.

**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).**

### **Справка о компании:**

Группа компаний «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. Количество застрахованных - более 19 млн человек. Региональная сеть - более 660 подразделений в 40 субъектах РФ. СОГАЗ-Мед осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке. В 2019 году рейтинговое агентство «Эксперт РА» подтвердило рейтинг надежности и качества услуг страховой компании «СОГАЗ-Мед» на уровне «А++» (наивысший по применяемой шкале уровень надежности и качества услуг в рамках программы ОМС). На протяжении уже нескольких лет СОГАЗ-Мед присваивается этот высокий уровень оценки.

