smi2go.ru

«СОГАЗ-Мед» рассказывает о 6 тревожных сигналах организма и своевременной профилактике онкологии

Тематика: **Здоровье и спорт**
Статьи и исследования

Дата публикации: 28.09.2022

Дата мероприятия / события: 28.09.2022

г. Липецк

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому: правильный режим труда и отдыха, умеренная физическая активность, разумное сбалансированное питание, отсутствие хронического стресса, регулярная профилактика заболеваний. Придерживаясь простых правил и взяв их за основу, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

Эксперты «СОГАЗ-Мед» рассказывают о методах профилактики онкологии, а также тревожных сигналах, которые подаёт организм при начинающемся сбое своего привычного функционирования и как их вовремя распознать.

Правила здорового образа жизни, которые помогут снизить риск возникновения онкологических заболеваний:

- Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи;

- Не злоупотребляйте спиртными напитками;

- Употребляйте пищу с низким содержанием жиров;

- Ведите активный образ жизни;

- Следите за своим весом;

- Откажитесь от курения;

- Следите за состоянием вашей кожи, родинок, слизистых оболочек;

- Проходите профилактический осмотр (ежегодно), а также диспансеризацию (с 18 лет — 1 раз в 3 года, а с 40 лет — ежегодно).

Женщинам также следует регулярно посещать врача-гинеколога, а с 40 лет начинать особенно следить за здоровьем своей груди, проходить маммографию. Данное обследование можно пройти бесплатно с полисом ОМС по направлению врача или в рамках первого этапа диспансеризации, которая проводится для населения в поликлиниках по месту прикрепления. Мужчинам в возрасте 45 лет и старше с целью снижения риска заболеваний предстательной железы следует проводить обследование - определение простат-специфического антигена (ПСА), а при повышении ПСА в крови обязательно регулярно посещать врача-хирурга или врача-уролога.

Обращайтесь к врачу, если у вас появились следующие сигналы тревоги общего характера:

- Не проходящий кашель или охриплость, одышка, затруднение глотания;

- Боль в груди;

- Потеря аппетита;

- Длительное повышение температуры тела;

- Значительное снижение веса (по неочевидной причине);

- Безболезненные, увеличенные лимфоузлы.

Подробную информацию **о диспансеризации и профилактике онкологических заболеваний** можно узнать на сайте sogaz-med.ru в разделе «Профилактика и диспансеризация».

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность с 1998 г. и занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций, насчитывая более 1 300 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных – 44 млн человек. «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.

Постоянная ссылка на материал: http://www.smi2go.ru/publications/146870/