«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.

В настоящее время на территории РФ онкоскрининг входит в **бесплатную** диспансеризацию для выявления различных видов онкозаболеваний на ранней стадии. Маммография проводится для женщин в возрасте от 40 до 75 лет 1 раз в 2 года и цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года, а для мужчин – определение уровня простат-специфического антигена в крови в возрасте 45 – 64 лет 1 раз в 5 лет, для всех граждан в возрасте от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года и в возрасте от 65 до 75 лет 1 раз в год проводится исследование кала на скрытую кровь. Для пациентов с подозрением на онкологическое заболевание сроки ожидания госпитализации для получения специализированной медицинской помощи не должны превышать 7 рабочих дней с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления предварительного диагноза заболевания (состояния), а сроки ожидания приема онколога (и консультации других врачей-специалистов) составляют не более 3-х рабочих дней от выдачи направления. При этом сроки проведения исследований/получения заключений, таких как диагностические инструментальные (рентгенографические исследования, включая маммографию, функциональная диагностика, ультразвуковые исследования), лабораторные исследования, а также компьютерная томография (КТ), магнитно-резонансная томография (МРТ диагностика), ангиография при оказании первичной медико-санитарной помощи составляют не более 7 рабочих дней со дня назначения исследований.

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.

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 о системе ОМС вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

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.