



СЛАВА

СЕВАСТОПОЛЯ

Издается с декабря 1917 года

Информационная
газета
№ 76 (25408)
<http://slavasev.ru>
В Интернете
нас прочитали
уже 2468877 человек

КРЫМ медстрах

Крыммедстрах разъясняет: как предупредить онкологию

Согласно исследованиям, правильное поведение, правильные привычки и здоровый образ жизни в несколько раз понижает риск возникновения онкологических болезней.

Выявить начальные стадии рака помогает диспансеризация. Для мужчин с 45 лет следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли — самого распространенного вида рака у мужчин. Для женщин с 18 лет — это гинекологический осмотр с цитологическим исследованием мазка с шейки матки и с 40 лет маммография.

Для профилактики как онкологических, так и неонкологических заболеваний необходимо делать клинический и биохимический анализы крови, общий анализ мочи, анализ кала на скрытую кровь. По показаниям проводить исследование крови на онкомаркеры.

Рак конечно коварная болезнь, но с ней можно и нужно бороться. Болезнь всегда легче предотвратить, чем лечить.

Профилактика рака очень похожа на профилактику многих других болезней. Доказано, что в половине случаев злокачественные опухоли могли бы не возникнуть, если бы люди

Как все мы знаем диагноз «рак» страшен, в том числе своей неожиданностью. Ежегодно от злокачественных новообразований умирает более 14 % населения нашей страны и выявляется более 450 тысяч новых случаев заболеваний. Чаще всего пациенты обращаются с запущенными стадиями заболевания. Основная причина высокой смертности — низкая осведомленность и несвоевременное обращение к специалистам. А ведь рак, выявленный на начальной стадии, излечим почти в 100% случаев. Чем раньше обнаружена болезнь, тем более эффективно ее лечение.

согласились изменить свои привычки.

Что же делать для предотвращения онкологических болезней?

Для начала избавьтесь от пагубной привычки — курения. Если у вас нет такой привычки, даже не пробуйте.

Не забывайте о регулярных профилактических обследованиях у врачей. Даже если ничего не беспокоит посетите участкового врача хотя бы раз в год.

Избегайте прямых солнечных лучей и защищайте кожу солнцезащитными кремами (особенно в летний период с 10:00 до 16:00), носите одежду, закрывающую кожный покров, надевайте головные уборы и не забывайте о солнцезащитных очках.

Не злоупотребляйте спиртными напитками. умеренное потребление алкогольных напитков уменьшает вероятность

развития ряда болезней, злоупотребление — способствует проявлению рака пищевода, кишечника, груди, горла, поджелудочной железы и печени.

Следите за своим весом. Исследования подтверждают, что ожирение значительно повышает риск онкологии.

Ведите подвижный образ жизни. Если в неделю проводить всего пару часов в неделю интенсивных или умеренных физических нагрузок, уменьшится риск многих онкологических болезней на 30-50%. Не обязательно заниматься серьез-

ным видом спортом — достаточно любой активности, например катание на велосипеде, быстрая ходьба или танцы.

Избегайте чрезмерного облучения и контакта с вредными веществами, в том числе при различных медицинских обследованиях. Детям и молодым людям особенно рекомендуется избегать лишних рентгенологических обследований. Если есть возможность, замените их альтернативным способом обследования, к примеру, ультразвуком.

Ешьте больше свежих фруктов и овощей — меньше копченостей, консервации, колбас и красного мяса.

Получается что, предупредить рак не так сложно: достаточно вести здоровый, активный образ жизни. Но, к сожалению, мало кто желает менять свои привычки, ведь их последствия видны не сразу... Может, самое время задуматься?

Застрахованные в Севастопольском филиале ООО «СМК «Крыммедстрах» лица могут получить консультацию

- у своего страхового представителя по телефону «горячей линии» 8-800-100-77-03 (звонок по России бесплатный),
- на сайте www.oms-crimea.ru в разделе вопрос-ответ,
- в офисе компании по адресу: г. Севастополь, ул. Ленина, д. 17,
- или в медицинской организации (график работы и телефон страховых представителей есть в поликлиниках г. Севастополя).