



## **«СОГАЗ-Мед»: рак легкого – профилактика превыше всего**

*Злокачественные новообразования, наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом, из года в год входят в список основных причин смертности населения. Статистика Минздрава РФ неутешительна: онкодиагноз имеют 4 млн граждан страны, каждый год диагностируется порядка 600 тыс. новых случаев. При этом в структуре онкозаболеваний одним из самых распространенных остается рак легкого. У мужчин он встречается чаще чем у женщин – 16,3% против 3,8% соответственно. Выявить на ранней стадии рак легкого, тем самым сохранить здоровье и жизнь, помогут профилактические мероприятия по ОМС. Регулярные и бесплатные.*

Интересные факты: при вдохе площадь легких взрослого увеличивается более чем в 3 раза и составляет около 100 кв. м, а скорость чихания может превышать 100 м/с! Но какими бы большими и сильными ни были наши легкие, они нуждаются во внимании и заботе. Рассказываем о симптомах самого опасного заболевания легких и о том, что делать, чтобы не довести до беды.

### **Факторы риска развития рака легкого:**

- наследственность;
- курение(в т. ч. пассивное);
- низкая физическая активность;
- хронические респираторные заболевания;
- частый контакт с опасными химическими веществами (мышьяк, асбест, радон и др.);
- неблагоприятная экологическая среда;
- туберкулез легких;
- ВИЧ.

### **Прислушайтесь к своему организму**

Вопреки мифу, что рак – это приговор, онкологические заболевания успешно поддаются лечению на ранних стадиях. По данным Министерства здравоохранения РФ, в последние несколько лет ранняя выявляемость онкозаболеваний составляет почти 60%, а это значит – все больше людей осознанно относятся к своему здоровью.

Имейте в виду: поначалу легочная онкология развивается «тихо», т.е. бессимптомно. Будьте внимательны к сигналам своего организма, поводом для беспокойства могут стать следующие симптомы:

- кашель без явных приступов (монотонный);
- одышка;
- осипший голос;
- увеличение регионарных лимфатических узлов;
- частые бронхиты, пневмония;
- боль в области груди, спины;
- свист при дыхании;
- резкая потеря веса;
- быстрая утомляемость;
- набухание вен шеи и лица.

### **Первичная профилактика**

Крепкое здоровье – сокровище каждого человека и всего общества. Сохранить его поможет здоровый образ жизни. В первую очередь надо исключить поведенческие факторы риска, то есть сделать то, что зависит от вас.

По статистике, курение повышает риск развития рака легкого более чем в 15 раз. И это неудивительно. Табачный дым содержит свыше 70 опасных канцерогенов. Безопасной альтернативы курению нет. Опасны даже электронные сигареты. В зоне риска и пассивные курильщики. Чем раньше вы откажетесь от пагубной привычки, тем лучше.

Мы то, что мы едим, поэтому пусть питание будет рациональным. Жиры должны составлять 30% от ежедневного рациона, потребление соли – 5 г, сахара – 25 г. Включайте фрукты и овощи в каждый прием пищи. Доза, рекомендованная ВОЗ, не менее 400 г клетчатки в день.

Движение – жизнь. Не обязательно ставить спортивные рекорды. Получасовая ежедневная зарядка в своем ритме, те самые 10 000 шагов семь дней в неделю – выберите посильную активность и наслаждайтесь.

Что касается алкоголя, в идеале отказаться от него полностью, ведь безопасной дозы его потребления не существует.

### **Профилактика рака легкого по ОМС**

Рак легкого – грозное заболевание. И фактор времени при онкологическом диагнозе действительно становится решающим. Дорога каждая минута.

Обнаружить заболевания и риски их развития помогут профилактические мероприятия – диспансеризация, в том числе и углубленная, профилактический медосмотр. Утвержденный комплекс обследований можно пройти по полису ОМС в поликлинике по месту прикрепления бесплатно.

Страховая медицинская компания «СОГАЗ-Мед» напоминает: проходить диспансеризацию можно один раз в три года с 18 до 39 лет включительно, с 40 лет – ежегодно. Это правило касается и определенных категорий граждан. По показаниям врач может назначить второй этап диспансеризации – дополнительные консультации специалистов и исследования. Для выявления рака легких используют лабораторные анализы, рентгенографию, компьютерную (КТ) и магнитно-резонансную томографию (МРТ). Если в этом году диспансеризация не положена вам по возрасту, по ОМС можно пройти профилактический медосмотр.

Что в итоге? По результатам обследований врачи определяют группу здоровья и при необходимости составляют план диспансерного наблюдения. Пациентов с функциональными расстройствами, выявленными заболеваниями – не только онкологическими, но и сердечно-сосудистыми, с сахарным диабетом и др. – ставят на диспансерный учет. Это позволяет контролировать заболевание в режиме реального времени, корректировать лечение, предупреждать осложнения и обострения.

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством ее оказания, обращайтесь на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru) или по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный).