



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК?

Злокачественное новообразование – грозный диагноз, который занимает вторую строчку в структуре смертности населения после сердечно-сосудистых заболеваний, и который, к сожалению, довольно распространён.

К неспецифической профилактике рака можно отнести все привычки, поддерживающие здоровый образ жизни: отказ от курения и употребления алкоголя, правильное питание, физическая активность и т.д.

Это ведет к снижению рисков, но, к сожалению, полностью не гарантирует отсутствие онкологических заболеваний.

Основным методом профилактики рака являются регулярные медицинские осмотры - это комплекс диагностических мероприятий, который позволяет выявить предраковые заболевания и рак на ранних стадиях, когда симптомов еще нет.

Пройти необходимые обследования можно в рамках диспансеризации в поликлинике, к которой Вы прикреплены.

Мужчинам

Всем мужчинам, независимо от семейного анамнеза, рекомендовано сдавать ПСА с 45 лет 1 раз в 5 лет.

ПСА - простатический специфический антиген - белок, входящий в состав секрета предстательной железы и находящийся в крови в низкой концентрации, при норме. Его повышение косвенно указывает на наличие опухоли в предстательной железе. Данное обследование доступно по ОМС, входит в программу диспансеризации.

Женщинам

Для женщин по ОМС можно пройти скрининг двух заболеваний:

- ✓Маммография с 40 лет 1 раз в 2 года с целью раннего выявления рака молочной железы.
- ✓РАР-тест (цитологическое исследование) с 21 года - 1 раз в 3 года для скрининга рака шейки матки. Это цитологическое исследование мазка, взятого с поверхности шейки матки, поиск в нем атипичных, патологических клеток.

Во время процедуры вам может быть дискомфортно, чувствительно, возможно слегка болезненно (при отсутствии гинекологических заболеваний). Такие ощущения говорят о том, что лаборант взял достаточно материала от слизистой и качественно провел манипуляцию.

Всем независимо от пола, выполняется:

- ✓Для скрининга рака толстой и прямой кишки: анализ кала на скрытую кровь с 40 лет - 1 раз в 2 года; с 65 лет - ежегодно.
- ✓Для скрининга рака лёгких: флюорография - ежегодно.
- ✓Для скрининга рака пищевода и желудка выполняется гастроскопия - однократно, в 45 лет.

Эти обследования также входят в программу диспансеризации. Это значит, что даже при отсутствии жалоб, при достижении вышеназванного возраста вас должны направить на данные обследования.

✦Если Вы застрахованы в ООО «Арсенал МС» и у Вас есть вопросы об оказании бесплатной медицинской помощи в рамках ОМС обращайтесь по телефону 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России), +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым), +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя).