

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

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 своей 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».