

## **«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 вашей 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](http://sogaz-med.ru) в разделе «Профилактика и диспансеризация».

**Страховая компания «СОГАЗ-Мед»** осуществляет деятельность с 1998 г. и занимает 1-е место среди страховых медицинских организаций, насчитывая более 1 300 подразделений на территории 56 субъектов РФ и в г. Байконуре. Количество застрахованных – 44 млн человек. «СОГАЗ-Мед» осуществляет деятельность по ОМС: контролирует качество обслуживания застрахованных при получении медпомощи в системе ОМС, обеспечивает защиту прав застрахованных граждан, восстанавливает нарушенные права граждан в досудебном и судебном порядке.