

Причиной 90% онкологических заболеваний являются:

- канцерогенные факторы окружающей среды (инфекционные агенты, профессиональные канцерогены, ионизирующее, ультрафиолетовое и электромагнитное излучение, загрязнение воздуха и воды);
- особенности образа жизни (неправильное питание, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем).



Курение является причиной 16 онкологических заболеваний, прежде всего – рака легких.



Доказано, что те, кто ведет пассивный образ жизни, более предрасположены к появлению рака.

Симптомы, с которыми нужно незамедлительно обращаться к врачу:

- резкая потеря веса (похудение более чем на пять килограмм за короткое время);
- высокая температура тела или длительное лихорадочное состояние;
- частые инфекционные заболевания;
- изменение цвета и качества кожного покрова;
- расстройство стула, нарушение работы мочевого пузыря;
- кровотечения или необычные выделения;
- расстройства процесса пищеварения и трудности с глотанием;
- безболезненные, увеличенные лимфоузлы
- долго не проходящие раны и язвы;
- небольшие уплотнения в различных частях тела, которые прощупываются сквозь кожу;
- появление новых родинок или бородавок, изменение их цвета и формы;
- боль в груди;
- охриплость голоса, сильный длительный кашель.

ПОМНИТЕ!

Злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, – это излечимое заболевание.

**Территориальный фонд
обязательного медицинского
страхования РК**



185011, г. Петрозаводск,
ул. Торнева, 5а
тел. (8142) 59-07-00
www.oms.karelia.ru

Контакт-центр:

8 800 250 81 42
(бесплатная линия)



Территориальный фонд обязательного
медицинского страхования
Республики Карелия

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Регулярное посещение медицинского учреждения с профилактической целью и прохождение диспансеризации позволяет выявить факторы риска развития заболевания и провести медицинскую коррекцию образа жизни, а также дают возможность обнаружить предопухолевые состояния или ранние стадии онкологических заболеваний.

**Профилактика онкозаболеваний проста, безопасна и эффективна.
Это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение
развития опухолевых заболеваний.
В ОСНОВЕ ЭТОГО КОМПЛЕКСА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**



**ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ –
ПРЯМАЯ ОБЯЗАННОСТЬ
СТРАХОВЫХ
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ**

1. Уменьшение потребления жира.
2. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волоконистой пищи.
3. Употребление продуктов, содержащих в большом количестве антиоксиданты (витамины С и Е, бета-каротин, селен и ликопин), которые оказывают защитное влияние на все клетки и ткани организма.
4. Ограничение потребления алкоголя.
5. Ограничение потребления копченой и нитритосодержащей пищи (колбасных изделий).
6. Уменьшение потребления красного мяса (говядина, свинина, баранина). Предпочтительнее курица, индейка, кролик. Включите в свой рацион рыбу.
7. Воздержание от употребления высококалорийных продуктов, напитков, содержащих сахар, и «быстрой еды» («фаст-фуда»).

- **Не курите и не позволяете курить в вашем присутствии.**
- **Сделайте нормой ежедневную активную физическую нагрузку** (быструю ходьбу, бег, плавание, подвижные игры, езду на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут.
- **Следите за состоянием вашей кожи.** Появление новых пигментных пятен, кровотокающие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки – сигналы тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно с 10 до 16 часов. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более. Загорайте используя пляжные зонтики.
- **Женщины, следите за здоровьем вашей груди, проводите самообследование молочных желез, регулярно посещайте гинеколога.**
- **Своевременно обращайтесь к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья.**

СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ:

1. **Информируют о праве на проведение профилактического медицинского осмотра, диспансеризации, диспансерного наблюдения.**
2. **Контролируют:**
 - качество медицинской помощи, оказанной пациентам с онкологическими заболеваниями;
 - постановку на диспансерное наблюдение лиц, имеющих опухолевые или предопухолевые заболевания;
 - преимущество при оказании медицинской помощи пациентам с онкологическими заболеваниями;
 - соблюдение сроков плановой госпитализации, предусмотренных Территориальной программой государственных гарантий;
 - своевременность выявления новообразований на ранних клинических стадиях, соблюдении маршрутизации пациентов;
 - своевременность госпитализации застрахованного лица, в том числе, сроков цикловой химиотерапии и таргетной терапии.
3. **Проверяют правильность направления застрахованных лиц в профильные медицинские организации.**

