

Как повысить шансы на долгую жизнь

По данным ВОЗ, хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) ежегодно уносят более 40 млн жизней. На первом месте в структуре смертности сердечно-сосудистые заболевания (почти 18 млн случаев). На втором – онкологические патологии (более 9 млн случаев). Следом идут заболевания органов дыхания (свыше 4 млн случаев), затем сахарный диабет и обусловленные им проблемы с почками (около 2 млн случаев). Именно эти группы заболеваний вызывают 80% всех случаев преждевременной смерти от ХНИЗ.

Что общего у хронических заболеваний? Длительное течение, распространенность во всех возрастных группах, наличие суммарного эффекта факторов, провоцирующих развитие ХНИЗ: наследственность, образ жизни и др.

Как минимизировать риски, сохранить здоровье и повысить свои шансы на долгую жизнь, рассказывают эксперты страховой компании «СОГАЗ-Мед».

Профилактика – эффективный метод предотвращения многих заболеваний. Как изменить свой образ жизни, чтобы снизить угрозу развития ХНИЗ? Эксперты рекомендуют отказаться от курения и сократить потребление алкоголя, следить за питанием, регулярно практиковать физическую активность, контролировать вес, уровень артериального давления и холестерина в крови.

Выявить факторы риска, провоцирующие развитие ХНИЗ, помогают профилактические медицинские мероприятия по полису ОМС (диспансеризация, профилактические медосмотры). Их можно пройти не только в поликлинике по месту прикрепления, но и по месту работы, учебы. Жители отдаленных районов могут обследоваться силами мобильных диагностических комплексов. Данные о здоровье, полученные в результате диагностики, в том числе портативными аппаратами (рентгеном, УЗИ, маммографом, офтальмологическим тонометром), попадут на цифровую платформу и будут доступны врачам и пациентам.

Диспансеризация, профилактические медосмотры по ОМС позволяют выявить самые опасные патологии, причем даже тогда, когда еще нет симптомов. Для прохождения обследований необходимы паспорт, полис или выписка о полисе ОМС, их нужно взять с собой на прием.

Диспансеризацию можно проходить раз в три года в возрасте с 18 до 39 лет, начиная с 40 лет – ежегодно. Профилактические медицинские осмотры – ежегодно.

На первом этапе диспансеризации терапевт проводит осмотр и анкетирование пациента, определяет риски развития патологий, группу здоровья. При необходимости направляет на дополнительные обследования.

В рамках профилактических медицинских мероприятий проводят и онкоскрининги: с 18 до 39 лет по выявлению рака шейки матки, после 40 лет также на рак желудка и двенадцатиперстной кишки, колоректальный рак, онкопатологии молочной и предстательной желез.

По данным Минздрава России, в прошлом году диспансеризацию прошли более 87 млн человек. Было выявлено свыше 1 млн новых случаев заболеваний системы кровообращения, почти 50 тыс. случаев рака. Сегодня около 60% опухолей диагностируется на ранних стадиях, когда прогноз лечения максимально благоприятный. Действительно, чем быстрее будет обнаружено заболевание, тем быстрее начнется лечение, а значит – шансы на выздоровление будут выше.

«С начала 2024 года уже более 43 тысяч вологжан прошли диспансеризацию, еще 10 тысяч – углубленную диспансеризацию, более 10 тысяч – профосмотры. У жителей региона были выявлены случаи онкологических заболеваний, болезней системы кровообращения, сахарного диабета. Специалисты отмечают, что на ранних стадиях онкология излечивается почти в 95% случаев, главное – вовремя обратиться за помощью», – сообщил Костарев Александр Владимирович, директор Вологодского филиала страховой компании «СОГАЗ-Мед».

С каждым годом у нас с вами появляется все больше возможностей сохранять свое здоровье по ОМС, т.е. бесплатно. Так, начиная с 2024 г., переболевшие COVID-19 могут пройти углубленную диспансеризацию в течение года после заболевания, но не ранее чем через 60 дней после выздоровления. Впервые в рамках диспансеризации будут проводить тестирование на антитела к гепатиту С, а пациенты получат лечение в дневном стационаре.

Возможностей профилактировать заболевания по полису ОМС все больше, но насколько диспансеризация популярна на самом деле? По данным «СОГАЗ-Мед», в 2023 г. диспансеризацию прошли более 21 млн ее застрахованных, годом ранее – 15,4 млн. «Мы активно приглашаем на профилактические мероприятия, рассказываем об их важности. Берем на контроль лиц с сердечно-сосудистыми и онкозаболеваниями, диабетиков. У нас существуют специальные проекты

индивидуального сопровождения этих групп. Пользуясь случаем, хочу попросить граждан с пониманием относиться к приглашениям на диспансеризацию, поступающим от страховой компании, не отказываться от возможности проверить свое здоровье по ОМС», – говорит Д.В. Толстов, Генеральный директор компании «СОГАЗ-Мед».

Страховые медицинские компании наделены широким функционалом, при этом не ограничиваются выполнением своих обязательств и разрабатывают собственные проекты в помощь пациентам, популяризируют ЗОЖ.

«Мы создали онлайн-проект “PRO.Диабет” на сайте компании. Собрали информацию о заболевании, рассказали о возможностях и правах граждан по ОМС, дали ответы на часто задаваемые вопросы. Другая важная инициатива – SOS-браслеты с QR-кодом, отсканировав который, можно скачать памятку о правилах оказания первой помощи диабетикам в кризисной ситуации. Эти браслеты получают застрахованные на встречах в школах диабета, в медорганизациях», – резюмирует Генеральный директор «СОГАЗ-Мед».

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» — лидер системы ОМС. Каждый 3-й житель РФ является нашим застрахованным. Подразделения компании успешно работают в 56 российских регионах и в городе Байконуре. Высоквалифицированные специалисты «СОГАЗ-Мед» контролируют качество медицинского обслуживания и защищают права застрахованных в системе ОМС.