

## Тревожные сигналы организма и своевременная профилактика рака

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Эксперты **ВТБ Медицинское страхование** рассказывают о методах профилактики рака, а также тревожных сигналах, которые подаёт организм и как их вовремя распознать.

### 10 шагов, которые помогут вам в профилактике рака:

- 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;
- Ежегодно проходите профилактические осмотры;
- Откажитесь от курения;
- Следите за состоянием вашей кожи;
- Женщинам следует регулярно посещать врача-гинеколога, а с 39 лет особенно следить за здоровьем своей груди, посещать врача-маммолога. Данное обследование можно пройти бесплатно по полису ОМС в рамках диспансеризации, которая проводится для населения в поликлиниках по месту прикрепления;
- Мужчинам для выявления заболеваний предстательной железы регулярно посещать врача-уролога, обязательно мужчинам в возрасте 50 лет и старше при повышении ПСА (простатоспецифический антиген).

### Обращайтесь к врачу, если у вас есть 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.

Медицинский полис гарантирует получение бесплатной медицинской помощи на всей территории РФ в объеме программы ОМС. Узнать полный перечень документов для оформления полиса, уточнить адреса пунктов выдачи и получить дополнительную информацию о диспансеризации можно в **ВТБ Медицинское страхование**:

- по адресу: г. Брянск, ул. Ромашина, д. 1;
- по телефону: 8 (483-2) 36-74-23;
- по бесплатному телефону горячей линии 8 (800) 100 800 5;
- на официальном сайте [www.vtbms.ru](http://www.vtbms.ru).

Материал подготовлен страховой медицинской организацией **ВТБ Медицинское страхование**.