

**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**НАПОМИНАЕТ:**  
**ПРОФИЛАКТИКА**  
**ОНКОЛОГИЧЕСКИХ**  
**ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
**НЕОБХОДИМА!**

25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**4 февраля отмечается Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями.**

Инициатива нашла широкую поддержку и с тех пор начала набирать популярность по всему миру. Основная цель этой инициативы - распространение информации о данном недуге, методах его профилактики и лечения через различные просветительские мероприятия.



**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**"Мы знаем уже так много о причинах рака, что не только возможно, но и совершенно необходимо поставить противораковую борьбу на рельсы профилактики".**

**Академик Н.Н. Петров, 1947 г.**

**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

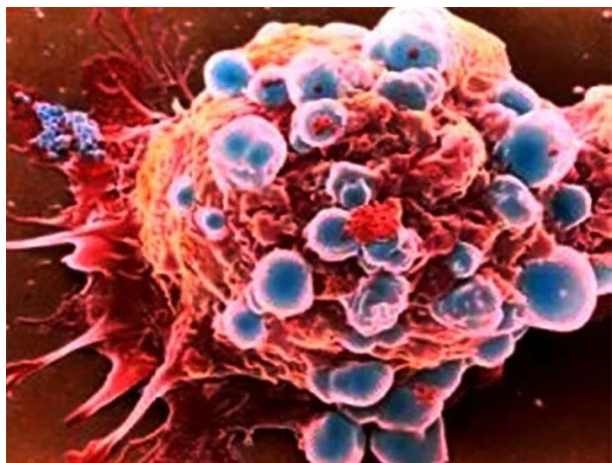
**Смертность от ЗНО длительное время занимает второе место после смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и имеет тенденцию к выходу на первое место в 20-х годах нынешнего столетия**

25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Вариантов ЗНО более сотни. Поражаются практически все системы органов. В России наиболее распространенными являются ЗНО следующих органов: молочной железы (более 18%), тела матки (более 7%), ободочной кишки (5,8%), предстательной железы (5,8%), лимфатической и кроветворной ткани (5,7%), шейки матки (5,1%), почки (4,5%), прямой кишки (4,4%), щитовидной железы (4,4%), желудка (4,0%) и трахеи, бронхов, легкого (3,9%). Имеется гендерная особенность распределения ЗНО.



**25 ЛЕТ  
ОМС**



# **КАПИТАЛ**

**МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ**

**Заболеваемость ЗНО обусловлена особенностями исторического, социально-экономического развития регионов, особенностями образа жизни населения и многовековых его традиций, а также воздействием новых условий, возникших под влиянием научно-технического процесса.**

**Особенности комплекса условий определяет специфичную для данной территории частоту заболеваемости ЗНО различных органов и ее изменение в динамике.**

**25** ЛЕТ  
ОМС



# КАПИТАЛ

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Например:**

**Для стран Юго-Восточной Азии характерна высокая заболеваемость ЗНО желудка – причина: острая, пряная кухня, но при этом низкая заболеваемость ЗНО предстательной железы.**

**Меланоме подвержены в большей степени люди с т.н. с скандинавским фенотипом (с бледной кожей, рыжеволосые, с «веснушками»).**

**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**В настоящее время преобладает полиэтиологическая теория происхождения новообразований, т.е. одновременная роль нескольких факторов, вызывающих опухолевые трансформации.**



**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Тем не менее медики выделяют отдельные группы причин и факторов риска возникновения онкологических заболеваний:**

**Генетические (наследственные) факторы;**

**Поведенческие факторы:**

**- Курение;**

**- Ожирение вследствие потребления и несоблюдения диеты;**

**25** ЛЕТ  
ОМС



# **КАПИТАЛ**

**МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ**

- Малоподвижный образ жизни;
- Чрезмерное потребление алкоголя;
- Незащищенное пребывание на солнце;
- Инфекции, в частности, передающиеся половым путем;
- Несвоевременное и нерегулярное обращение к врачам, в том числе с целью проведения скрининговых процедур.

**25** ЛЕТ  
ОМС



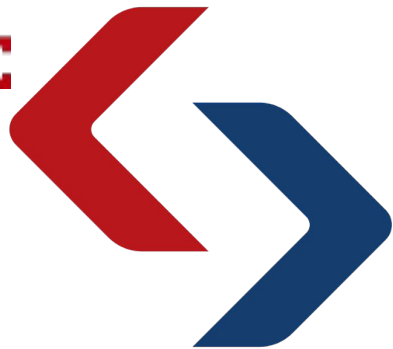
# КАПИТАЛ

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Внешние (средовые) факторы:**

- **Физические (ионизирующие, УФ-, электромагнитные излучения и пр.);**
- **Химические (токсические вещества, повреждающие клеточную структуру и генетический аппарат );**
- **Биологические факторы (воздействие бактерий, вирусов, грибов, паразитов)**

**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Очевидно, что виды рака,  
вызванные поведенческими  
факторами и факторами  
окружающей среды, являются  
потенциально устранимыми!**

**Необходимы  
профилактические  
мероприятия!**

**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Профилактика ЗНО – система комплексных мероприятий, включающих:**

- Первичную (доклиническую);**
- Вторичную (клиническую);**
- Третичную (противорецидивную);**
- Профилактику рака.**

25 ЛЕТ  
ОМС



# КАПИТАЛ

## МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

### Первичная

### Общегигиеническая

Снижение канцерогенного прессинга

Повышение противоопухолевой резистентности

### мероприятия

#### общие

#### индивидуальные

#### общие

#### индивидуальные

Уменьшение загазованности, задымленности производственных помещений, атмосферного воздуха городов и населенных пунктов, очистка питьевой воды, ограничение содержания канцерогенов в продуктах питания, строительных материалов и т.п.

Улучшение индивидуальных жилищных условий, отказ от вредных привычек, исключение из употребления канцерогенных медикаментов, ограничение использования консервантов в пище и т.д.

Пропаганда здорового образа жизни, повышение здравоохраненческой культуры, уменьшение стрессовых воздействий, рациональный режим труда и отдыха на производстве и т.п.

Занятия физкультурой, аутотренинг, сбалансированное питание с достаточным содержанием витаминов и микроэлементов, клетчатки и др. биологически активных соединений

**25 ЛЕТ  
ОМС**



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Для снижения риска развития рака:**

- 1. Не курите. Если курите - бросайте!**
- 2. Не пере едайте! Следите за своим весом!**
- 3. Не злоупотребляйте алкогольными напитками!**
- 4. Избегайте длительного солнечного воздействия, особенно на детей и подростков.**
- 5. Пользуйтесь солнцезащитными кремами!**
- 6. Ешьте как можно больше овощей, фруктов и ягод. Ограничьте жареное, копченое, консерванты!**
- 7. Занимайтесь физкультурой, помните, что движение - это жизнь!**



## Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

## Зеленый чай

Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

## Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

## Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

## Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

## Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

## Помидоры

Варенье, лучше с оливковым маслом.

## Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

## Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

## Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

# АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

## Главные защитники от онкологии





25 ЛЕТ  
ОМС



# КАПИТАЛ

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Вторичная		Третичная	
Скрининг, профосмотр, диспансеризация групп населения.	Формирование групп онкологического риска		Диспансерное наблюдение
	повышенного	высокого	
Кал на скрытую кровь, онкоцитология мазка шейки матки, флюорография, маммография, фиброгастроскопия, ежегодный осмотр на патологию пациентов в возрасте старше 30 лет в поликлинике и стационаре	Факультативные предраки	1.Облигатные предраки 2.Пострадавшие вследствие радиационных катастроф 3.Члены раковых семей 4.Пациенты с VI ст. онкориска	Высококачественное диспансерное наблюдение излеченных онкобольных, направленная на предупреждение и раннюю диагностику у них рецидивов и вторичных опухолей

**25 ЛЕТ  
ОМС**



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Одна из задач национального проекта здравоохранения добиться того, чтобы каждый россиянин ежегодно проходил профилактические мероприятия:

- **начиная с возраста 21 год 1 раз в 3 года** необходимо проходить диспансеризацию взрослого населения;
- **1 раз в 2 года** в определенные возрастные периоды проводятся дополнительные скрининг-исследования (осмотр терапевта, анализ кала на скрытую кровь, маммография), направленные на раннее выявление наиболее распространенных онкологических заболеваний;
- в те годы, когда не проводится диспансеризация и скрининг-исследование, каждый может обратиться к терапевту своей поликлиники для проведения **профилактического осмотра.**



**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Если в текущем году вам исполнится или исполнилось:**

**21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51,  
54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84,  
87, 90, 93, 96, 99 лет,**

**то приглашаем вас пройти диспансеризацию в поликлинике, к которой вы прикреплены на медицинское обслуживание.**

**Если Вы не знаете, к какой поликлинике прикреплены – позвоните страховому представителю по телефону, указанному на полисе ОМС.**



**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

## Смотровые кабинеты поликлиник



**25 ЛЕТ  
ОМС**



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**В смотровые кабинеты поликлиник направляют пациентов впервые обратившихся в текущем году за медицинской помощью по месту прикрепления.**

**Зачастую граждане пренебрегают данным профилактическим мероприятием и отказываются от осмотров или проходят только частичный осмотр.**

**25 ЛЕТ  
ОМС**



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Основной задачей смотровых кабинетов является проведение профилактических осмотров мужчин возрастной группы от 30 лет, а женщин — с 18 лет (что обусловлено высоким процентом воспалительных и фоновых гинекологических заболеваний в данной возрастной группе) с целью раннего выявления злокачественных опухолей и предопухолевых заболеваний визуальной локализации.**

**У вас осмотрят: кожу на наличие пигментных пятен и опухолевых образований; ротовую полость; лимфатические узлы; щитовидную и молочную железы; половые органы и прямую кишку. Использование цитологического метода (взятие мазков на онкопатологию) для диагностики даёт возможность выявить предопухолевые заболевания на ранних стадиях, когда видимых проявлений ещё нет. Опухоли наружных локализаций, которые можно обнаружить в ходе профилактических осмотров, составляют 30% среди всех злокачественных образований у лиц обоих полов и почти 40% — у женщин.**

25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Что могут выявить в смотровых кабинета**



25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ





25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Другие мероприятия, направленные на  
повышение эффективности профилактики ЗНО**

**Онкологи проведут  
бесплатные осмотры в День  
профилактики меланомы**

vzsar.ru



**25** ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**1-31** ОКТЯБРЯ

**ВСЕМИРНЫЙ МЕСЯЦ  
БОРЬБЫ ПРОТИВ  
РАКА ГРУДИ**

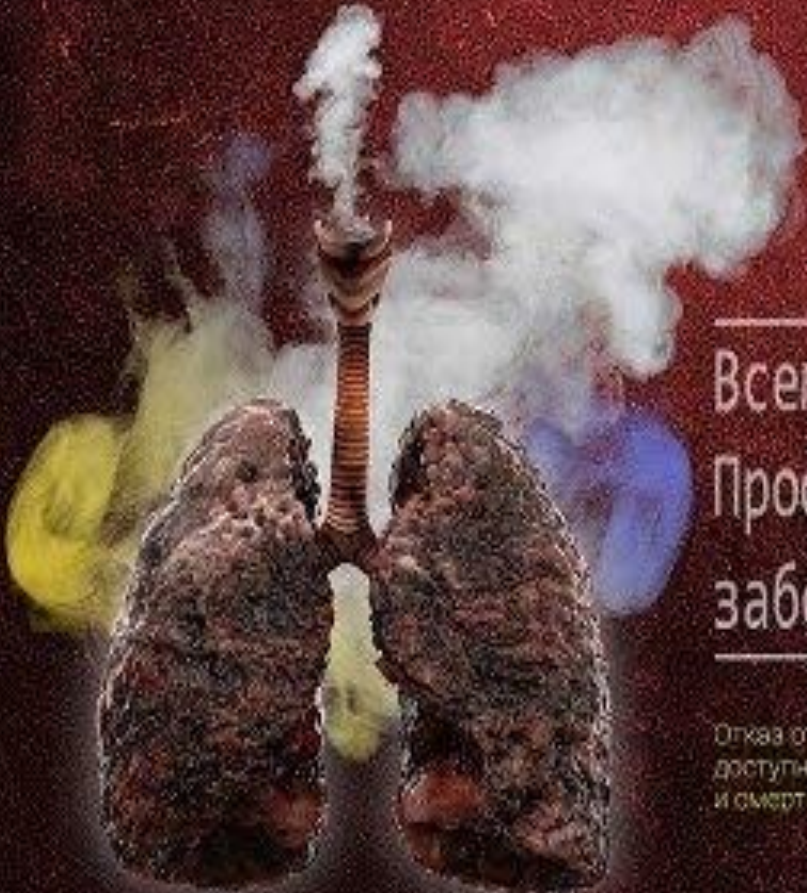
**Осведомленность —  
ПЕРВЫЙ ШАГ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА  
МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.**



25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



Всемирный день некурения  
Профилактика онкологических  
заболеваний

Отказ от табакокурения является наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований

25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**С 2019 г. началась реализация национального проекта здравоохранения, одним из основных направлений которого является проект, направленный на борьбу с онкологическими заболеваниями. В рамках этого проекта предусмотрено развитие диагностики и лечения онкологических заболеваний, планируется существенно расширить возможности для получения амбулаторной помощи пациентами с онкологией, увеличить финансирование объемов химиотерапевтического лечения, а также мероприятий, направленных на предупреждение развития онкологии.**



**25 ЛЕТ  
ОМС**



# **КАПИТАЛ**

**МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ**

**Для своевременного выявления онкологических заболеваний необходимо :**

- 1 раз в год проходить флюорографическое обследование легких.**
- посещать с профилактической целью стоматолога не реже 1 раза в 6 месяцев.**
- женщинам необходимо регулярно проводить самообследование молочных желез, 1 раз в 6 месяцев посещать гинеколога, а после 40 лет проходить маммографическое обследование молочных желез.**
- мужчинам после 40-45 лет необходимо проходить ежегодный осмотр уролога с лабораторным обследованием на наличие простат - специфического антигена.**

**Мужчины и женщины, имеющие риск развития рака толстой кишки, должны обследоваться проктологом не менее 2-х раз в год.**



25 ЛЕТ  
ОМС



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Незамедлительно!** нужно обратиться к врачу, если у Вас или вашего близкого появились следующие тревожные симптомы:

- Изменения в функционировании кишечника или затрудненное мочеиспускание;
- Расстройства желудка (тошнота, отрыжка, рвота);
- Наличие длительно незаживающей раны на фоне лечения;
- Необычные выделения или кровотечения;
- Появление припухлости, уплотнения или деформации молочной железы;
- Малейшие быстрые изменения бородавки или родимого пятна;
- Появление изнуряющего сухого кашля, осиплость голоса;
- Боли или сдавливание в области шеи;
- Изменение слизистой полости рта, языка;
- Необъяснимая потеря веса;
- Боли в спине, животе, грудной клетке и др.





**25** ЛЕТ  
ОМС



# КАПИТАЛ

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



При раннем выявлении (1-2 стадии) в 80% рак поддается полному излечению. Большинство опухолей развивается медленно, в течение многих месяцев, и при регулярном профилактическом обследовании можно вовремя диагностировать заболевание. Кроме того, существует ряд, так называемых, предраковых заболеваний, перерождение которых в одну из форм рака тоже можно предупредить при регулярном наблюдении.

**25 ЛЕТ  
ОМС**



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**В случае неудовлетворенности качеством оказанной медпомощи, в т.ч. проведенных мероприятий, у каждого застрахованного по ОМС есть возможность обращения к страховым представителям своей страховой компании за вторым экспертным мнением. Телефон на обратной стороне полиса ОМС.**



25 ЛЕТ  
ОМС



# КАПИТАЛ

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Оформить полис ОМС в нашей компании можно в любом офисе в 44 регионах, адреса которых можно уточнить на сайте [www.kapmed.ru](http://www.kapmed.ru)  
По телефону контакт-центра филиала в ХМАО-Югре **8-800-302-06-89** страховые представители филиала проконсультируют по любому вопросу, связанному с организацией оказания бесплатной медицинской помощи, окажут практическую помощь в своевременном бесплатном обследовании и лечении. Именно страховые представители своевременно напомнят вам, что пора пройти бесплатную диспансеризацию или иные профилактические мероприятия.



# В КАКИХ СЛУЧАЯХ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ОНКОЛОГУ



У вас есть любые признаки кровотечения из внутренних органов - кровь в моче, в испражнениях, частые кровотечения из носа без видимых причин, из половых органов.



Наблюдается значительная потеря веса без изменения образа жизни.



Появились любые новообразования, заметные изменения родинок, бородавок, полипов и т.д., особенно с кровоточивостью.



Прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах. Есть увеличение и уплотнение лимфатических узлов.



Случается необъяснимое и длительное лихорадочное состояние, боли, повышение температуры.



Возникают необъяснимые головные боли, ухудшение зрения, слуха или координации.



Начались патологические выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинные расстройства стула.



Вы чувствуете резкое ухудшение самочувствие, снижение аппетита, иногда тошноту при нормальном состоянии желудочно - кишечного тракта.

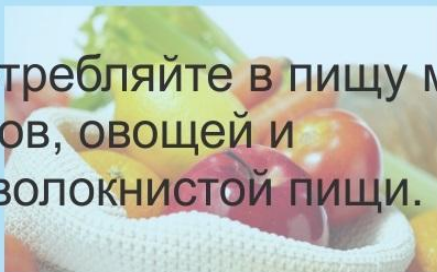


Появилось длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе - першение или сдавливание в горле, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза.

# 10 ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

**Здоровый образ жизни** - это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, рациональное питание - вот составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

1. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.



2. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.



3. Следите за своим весом.

4. Ведите активный образ жизни.

5. Не злоупотребляйте спиртными напитками



6. Откажитесь от курения.

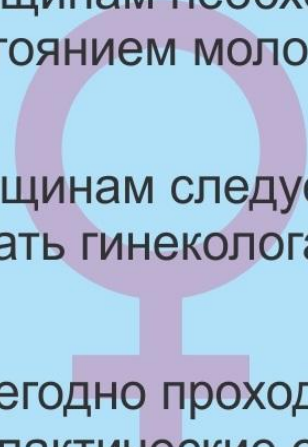


7. Следите за состоянием Вашей кожи.

8. Женщинам необходимо следить за состоянием молочных желез

9. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога.

10. Ежегодно проходите профилактические осмотры.



СТРАХОВЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВСЕГДА РЯДОМ С ВАМИ!  
КАПИТАЛ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**1000**  
представительств в России  
**ПРИХОДИТЕ!**

**ЗАДАЙТЕ ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ!**

на сайте [www.KAPMED.ru](http://www.KAPMED.ru)  
через мобильное приложение «Капитал МС»  
в соц. сетях [vk.com/kapmed](https://vk.com/kapmed)



электронной почтой:  
[kds-co@kapmed.ru](mailto:kds-co@kapmed.ru)  
**ПИШИТЕ!**



НАШ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР

**8-800-302-06-89**

**8-800-100-81-01/02**

бесплатно для звонков  
по России

**ЗВОНИТЕ КРУГЛОСУТОЧНО!**

Консультации  
круглосуточно.  
Помощь в выборе  
медицинской  
организации  
и врача.

Экспертиза качества, объемов,  
сроков и условий предоставления  
медицинской помощи.

Разрешение  
конфликтных  
ситуаций при отказах  
в бесплатной  
медицинской  
помощи.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ФОНД  
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ



КАПИТАЛ  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

ООО «Капитал МС» ИНН 50/09-001975, ОГРН 5009000000000  
Должностные лица: (800) 302-06-89

**25 ЛЕТ  
ОМС**



**КАПИТАЛ**  
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ НАЧИНАЕТСЯ С НАМИ!  
ЗДОРОВЬЕ – ВАШ ГЛАВНЫЙ КАПИТАЛ!**

**Филиал ООО «Капитал МС» в ХМАО-Югре:**

**г. Сургут, ул.Островского, д. 3**

**8-800-100-81-02 (круглосуточно)**

**Контакт-центр филиала: 8-800-302-06-89**

**Сайт: [www.kapmed.ru](http://www.kapmed.ru)**

**КАПИТАЛ МС - ЭТО  
ДОСТУПНОСТЬ  
НАДЕЖНОСТЬ  
КОМПЕТЕНТНОСТЬ**

