

Любая женщина, даже если она плотно занята карьерой или ей трудно ненадолго оставить семью и детей, должна найти время для ежегодной проверки своего здоровья. Своевременные обследования помогут уберечься от непоправимых последствий.

По словам генерального директора ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский радиологический центр» Минздрава России Андрея Каприна, среди онкологических заболеваний у женщин на первом месте рак молочной железы (21%), на втором – меланома и другие новообразования кожи (16,5%), затем идут колоректальный рак и рак яичников (по 12%).

«АльфаСтрахование-ОМС» напоминает, что раз в три года каждый человек может бесплатно пройти диспансеризацию – комплексное медицинское обследование по полису ОМС. С 1 января 2018 г. в ходе диспансеризации пройти маммографию для исключения опухоли в груди или выявления ее на ранней стадии могут женщины в возрасте 50-70 лет один раз в два года, а в возрасте 39-49 лет – один раз в три года. В более раннем возрасте достаточно делать УЗИ молочных желез раз в год. Важно знать, нет ли в семье наследственной предрасположенности к данному заболеванию, потому что в этом случае рекомендуется обследоваться чаще – минимум раз в полгода. Вне зависимости от возраста, любые боли и уплотнения в области груди стоит воспринимать как повод обратиться за медицинской помощью.

Новообразования на коже также требуют пристального внимания – нужно ежемесячно осматривать кожу на предмет изменения размера уже существующих или появления новых родинок. Женщинам до 50 лет осмотр специалиста вне зависимости от собственных наблюдений рекомендован раз в год. Рак кожи считается одной из относительно «легких» форм рака: полностью можно выздороветь в 90-100% случаев, но прогноз зависит от степени тяжести заболевания. Та же меланома является одним из наиболее агрессивных видов рака – она быстро дает метастазы. Если вы заподозрили неладное, стоит как можно быстрее показаться врачу.

Для профилактики рака кишечника после 45 лет нужно ежегодно сдавать анализ кала на наличие скрытой крови, анализ крови на онкомаркеры – раз в два года, делать колоноскопию раз в десять лет. Важно также знать, нет ли в семье наследственной предрасположенности к данному заболеванию, потому что в этом случае рекомендуется обследоваться чаще. Теперь исследование кала на скрытую кровь для граждан 49-73 лет в рамках диспансеризации, то есть бесплатно, будет проводиться не раз в три года, а раз в два года.

Осмотр гинеколога любой женщине необходимо проходить раз в год. В исследование должны входить анализы и УЗИ. В возрасте от 21 года до 30 лет ежегодно нужно делать цитологический мазок, чтобы исключить рак яичников, после 30 можно делать его раз в три года, если нет показаний сдавать эти анализы чаще.

После 50 лет, а точнее, после начала климактерического синдрома, женщинам нужно ежегодно проходить обследование щитовидной железы и сдавать связанные с ней гормоны. В этом поможет врач-эндокринолог, он же назначит лечение, если проблемы появились и в более раннем возрасте.

Также женщины в зрелом возрасте больше мужчин подвержены такому заболеванию, как остеопороз, к которому может привести хронический недостаток витамина D. С 40-45 лет рекомендуется проверять его уровень ежегодно.

Женщины чаще мужчин страдают от заболеваний глаз: симптома сухого глаза, аутоиммунных болезней, ранней катаракты и глаукомы, поэтому женщинам желательно раз в два года посещать окулиста. Если уже есть проблемы со зрением, то делать это нужно минимум раз в год.

«Проверять здоровье женщине нужно ежегодно, даже если ее ничего не беспокоит. На сегодняшний день, например, повышенный уровень холестерина бывает и у молодых, этому способствует малоподвижный образ жизни, неправильное питание, вредные привычки. Чтобы не обнаружить себя на пороге атеросклероза и инфаркта, его уровень следует проверять раз в два года. То же касается и анализа крови на сахар, однако сдавать его нужно ежегодно. Посещение гинеколога также необходимо внести в ежегодный график вне зависимости от того, есть ли жалобы. Нередко за бытовыми делами женщине трудно найти время на себя. Помните, что заботясь о себе, вы проявляете заботу и о своих близких. Не жалейте времени на свое здоровье», — говорит Светлана Бабарыкина, директор по региональному управлению ООО «АльфаСтрахование-ОМС»

Источник: Википедия страхования, 07.03.2018