Лекция об этом прошла в павильоне Сбера на международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ.

Восемь простых правил помогут снизить риск развития онкологических заболеваний на 70%, рассказала руководитель проектов медицинского страхования СберСтрахования Евгения Конобеева во Всемирный день здравоохранения в павильоне Сбера на международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ.

Минимизировать риск развития опасного заболевания может соблюдение питьевого режима и следование принципам здорово питания, полный отказ от курения и алкоголя, регулярные занятия спортом и контроль за хроническими заболеваниями. По словам эксперта, также необходимо следить за своим весом с помощью расчёта индекса массы тела. Он равен весу в килограммах, разделенному на квадрат роста в метрах. Норма ИМТ составляет от 18,5 до 27,5. Однако, если показатель выше 25, стоит обратить внимание на свою физическую активность.

По словам Евгении, с приходом солнца необходимо вспомнить о защите кожи от солнечных лучей и ожогов. Чем выше будет фактор защиты у выбранного средства, тем лучше, отметила она. Лучшее время для загара — это промежутки до 11.00 и после 16.00.

Эксперт также представила результаты исследований СберСтрахования о том, как часто люди посещают врачей и почему некоторые медицинские процедуры вызывают у них дискомфорт. Как отметила Евгения, каждый третий россиянин опасается проходить обследования, так как переживает, что врачи могут обнаружить серьёзные болезни. Но это не повод откладывать визит к специалистам, подчеркнула эксперт, ведь сегодня медицина может справиться даже с онкологическим заболеванием, если оно диагностировано на ранней стадии.

Конобеева напомнила, что проходить диспансеризацию необходимо раз в три года, а людям старше 40 лет — ежегодно. Если в ходе обследований болезнь всё же будет обнаружена, уточнить диагноз и организовать лечение можно по страховой программе защиты от серьёзных болезней. Страховой полис покроет не только лечение, но также стоимость проезда и проживания, если за медицинской помощью придётся уехать далеко от дома.

Евгения Конобеева, руководитель проектов медицинского страхования СберСтрахования: «Регулярные медицинские обследования играют решающую роль в борьбе с онкологическими заболеваниями. Ведь в 90% случаев рак можно излечить, если он обнаружен на ранних стадиях. Крайне важно не откладывать посещение врача до момента, когда начнут появляться первые симптомы недуга, и контролировать течение хронических болезней. Так вы сохраните свой главный ресурс в борьбе с болезнью — время».

В павильоне Сбера на международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ прошла тематическая Неделя здоровья и долголетия, приуроченная ко Всемирному дню здоровья. Программа включала серию образовательных и развивающих мероприятий. Неделя здоровья продлилась до 7 апреля.

Википедия страхования