

## **По данным «СОГАЗ-Мед», мужчинам следует больше заботиться о своем здоровье**

Уровень средней ожидаемой продолжительности жизни в России к 2030 году должен составить 78 лет. Эта национальная цель определена Президентом РФ и является одним из основных индикаторов качества системы здравоохранения.

Какие же причины влияют на продолжительность жизни? Условно их можно поделить на три категории:

1. Инфекционные заболевания (туберкулез, ВИЧ-инфекция, COVID-19);
2. Неинфекционные (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и пищеварения);
3. Смертность от внешних причин (в том числе связанная с травмами на фоне употребления алкоголя).

Говоря о средней продолжительности жизни, нельзя не сказать о различии по половому признаку. Во всем мире женщины живут дольше мужчин. Например, в России продолжительность жизни женщин на 10 лет выше, в сравнении с мужской частью населения. Это 65,5 лет у мужчин и 74,5 у женщин\*. Во-первых, это связано с вредными привычками, такими как злоупотребление алкоголем и табакокурением, а также возникновением заболеваний, связанных с данными факторами риска. Во-вторых, отсутствие профилактических мероприятий, откладывание визита к врачу до тех пор, пока «гром не грянет». Позднее обращение в медицинские организации, как правило, ведет к прогрессированию запущенных заболеваний, сложному и долгому лечению.

Очевидно, низкая продолжительность жизни среди мужского населения является серьезной проблемой. Ключевая роль при определении подходов к увеличению этого показателя, по мнению экспертов страховой компании «СОГАЗ-Мед», лежит в популяризации здорового образа жизни и своевременной профилактике заболеваний. Особенно важно формирование у представителей мужского пола стойкой приверженности к прохождению профилактических мероприятий, таких как диспансеризация, профилактический осмотр, диспансерное наблюдение и углубленная диспансеризация после перенесенной коронавирусной инфекции. Все это предусмотрено базовой и территориальными программами государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи и доступно для застрахованных по ОМС граждан.

Диспансеризация – не только осмотр терапевта. Это комплексное обследование организма, которое помогает продиагностировать и выявить на раннем этапе те типы неинфекционных заболеваний, которые находятся на вершине структуры причин смертности – сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные новообразования.

«Наше государство дает возможность гражданам, имеющим полис ОМС, регулярно и совершенно бесплатно проходить профилактические мероприятия. Это позволяет выявить заболевания и предрасположенность к их развитию, а значит, вовремя начать лечение. Целью является повышение общего уровня здоровья нации, – комментирует Дмитрий Валерьевич Толстов, Генеральный директор «СОГАЗ-Мед». – Наша страховая компания проводит постоянную работу по информированию застрахованных граждан об их правах и возможностях, которые предоставляет система ОМС, в том числе о праве нахождение бесплатных профилактических мероприятий».

Проходят ли мужчины диспансеризацию? По данным страховой компании «СОГАЗ-Мед» с начала 2024 года диспансеризацию по ОМС в Санкт-Петербурге и Ленинградской области прошли более 29 тыс. застрахованных в компании граждан. Из них 19,5 тыс. (65%) составляют женщины, 10,3 тыс. (35%) – мужчины.

«Полученные данные подтверждают — мужчины действительно меньше заботятся о себе, рискуя не только здоровьем, доводя простые болезни до операционного вмешательства, но и жизнями. Очевидно, что работа с этой категорией населения является приоритетной, в том числе со стороны страховой компании «СОГАЗ-Мед», которая регулярно осуществляет информирование застрахованных граждан о порядке получения медицинской помощи по ОМС», – комментирует директор Санкт-Петербургского филиала «СОГАЗ-Мед» Ягодина Олеся Николаевна.

Однако не стоит ждать полноценного результата без желания самих граждан осознать суть проблемы и сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Чтобы оставаться в норме, как мужчинам, так и женщинам необходимо соблюдать простые правила: отказаться от

вредных привычек, следить за показателями здоровья (индекс массы тела, уровень холестерина, артериального давления и сахара в крови), больше двигаться и регулярно проходить профилактические мероприятия.

**Историей своего опыта прохождения диспансеризации делится застрахованный Сергей П., 58 лет:**

«Однажды я получил смс-сообщение от своей страховой компании с приглашением пройти бесплатную диспансеризацию. Последнее время меня беспокоил дискомфорт в области спины, но эти симптомы на протяжении долгого я игнорировал, думал все пройдет само собой. Да и с работы отпрашиваться лишней раз не хотелось. Но все-таки я перезвонил и узнал подробности. Специалист объяснил: пройти бесплатную диспансеризацию можно даже в рабочий день, работодатель обязан предоставить оплачиваемый выходной по трудовому кодексу. Тогда я обратился в свою поликлинику по месту прикрепления. Прошел все обследования первого этапа, затем, по итогам выявленных отклонений мне провели второй этап – дополнительное УЗИ почек, которое показало наличие опухоли. Без операции уже нельзя было обойтись. Опухоль мне удалили, и она оказалась доброкачественной. Затем лечащий врач провел со мной важную беседу. По его словам, мое позднее обращение в поликлинику обошлось без серьезных последствий, но вовремя не выявленное заболевание могло стать причиной серьезного осложнения, такого, как переход доброкачественного образования в злокачественную форму. Теперь я понимаю, как важно вовремя начать заботиться о своем здоровье. Я очень благодарен представителям «СОГАЗ-Мед» за приглашение на профилактическое обследование, разъяснение по всем вопросам и конечно за результат, полученный по итогу – мою жизнь и спокойствие моих близких».

Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает: многие заболевания протекают бессимптомно, рекомендуем не откладывать заботу о себе и обязательно пройти профилактические мероприятия.

Подробную информацию о профилактических мероприятиях можно узнать на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru) в разделе «Профилактика и диспансеризация», у страховых представителей через онлайн-чат на сайте и в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС» (для Android), по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «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. Высококвалифицированные специалисты «СОГАЗ-Мед» контролируют качество медицинского обслуживания и защищают права застрахованных в системе ОМС.

*\* по данным Федеральной службы государственной статистики*