

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ СТАТУС

Проверить свой социальный статус можно на портале egov.kz. Все, что для этого требуется - указать свой ИИН и получить сообщение с одним из социальных статусов:

"Работающий",
"Получатель социальных выплат",
"Дети до 18 лет",
"Зарегистрированные самозанятые" или "Статус не определен".

Если ваш статус не определен, это нужно исправить.

Если вы - безработный, то нужно встать на учет, обратившись в ЦОН, Центр занятости или акимат.

Если вы заняты в неформальном секторе экономики, то нужно зарегистрироваться, как ИП или начать платить Единый совокупный платеж (ЕСП).

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



ЕДИНЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР 1414
круглосуточно, звонки бесплатные с любого телефона по всему Казахстану



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ФМС. НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ»
доступно для iOS и Android



Если вам нужны информационные встречи по вопросам обязательного социального медицинского страхования в вашем регионе:

Филиал НАО «ФМС»
по Карагандинской области тел.: 8 7212 42 58 62

Подробнее с ОСМС вы можете ознакомиться, просканируя qr-код.



ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

(7212) 955-559 | 1414

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

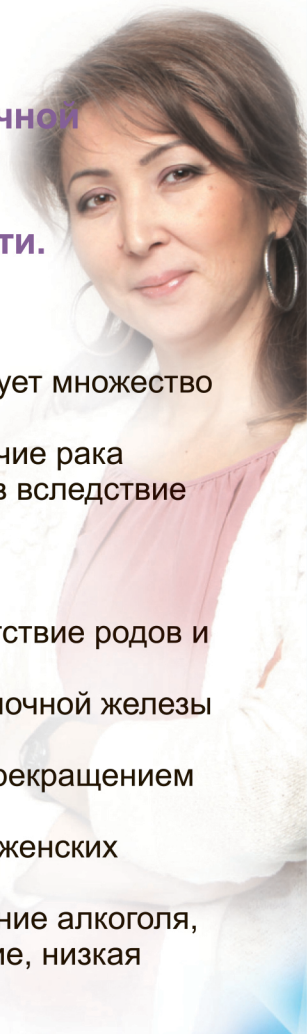
Рак молочной железы – это заболевание, вызванное перерождением нормальных клеток железистой ткани в злокачественную опухоль.

Рак молочной железы является самым распространенным злокачественным новообразованием среди женщин.

Главное в борьбе против рака молочной железы является раннее выявление заболевания в целях улучшения результатов лечения и выживаемости.

Развитию рака молочной железы способствует множество факторов:

- генетическая предрасположенность: наличие рака молочной железы у прямых родственников вследствие мутации генов BRCA-1, BRCA-2;
- раннее (до 12 лет) начало менструаций;
- позднее наступление менопаузы;
- поздние первые роды (после 30 лет), отсутствие родов и беременности;
- наличие доброкачественных опухолей молочной железы с атипической гиперплазией;
- послеродовые маститы с последующим прекращением лактации;
- хронические воспалительные процессы в женских половых органах;
- поведенческие факторы риска: употребление алкоголя, табакокурение, избыточный вес и ожирение, низкая физическая активность.



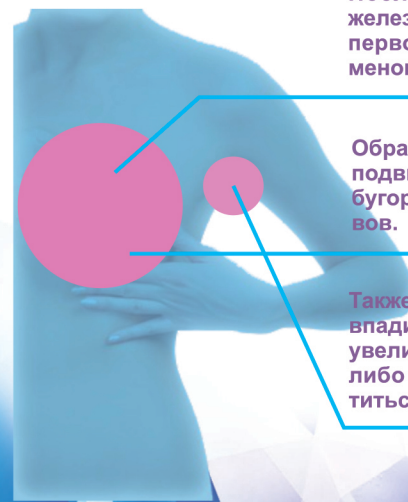
Первичные меры предупреждения рака молочной железы направлены на формирование здорового образа жизни, в том числе:

- отказ от курения;
- ограничение употребления алкоголя;
- профилактика избыточной массы тела и ожирения;
- своевременное выявление и лечение сахарного диабета, заболеваний печени и щитовидной железы.

Важно:

- Применять гормональные контрацептивы, планировать беременность, включая рождение первого ребенка до 30 лет, грудное вскармливание до 6 месяцев, что снижает вероятность возникновения болезни.
- Устранять влияние неблагоприятных факторов окружающей среды, быть устойчивым к стрессам.
- Не допускать травм молочных желез (при занятиях спортом, экстремальных видах спорта, во время вождения автомобиля и др.)
- Участвовать в программе скрининга рака молочной железы.
- Регулярно самостоятельно обследовать молочные железы:

Последовательное прощупывание молочной железы проводить ежемесячно, на 6-8 день от первого дня начала менструации (во время менопаузы - в один и тот же календарный день).



Обращать внимание на форму, симметричность, подвижность молочных желез, наличие ямок, бугорков, уплотнений, изменение кожных покровов.

Также необходимо обследовать подмышечные впадины и область ключиц в поисках отдельных увеличенных лимфоузлов. При появлении каких-либо подозрений следует немедленно обратиться к специалисту.