

# ВСЯ ПРАВДА О САМОМ СТРАШНОМ



О САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ ВИДАХ ОНКОЛОГИИ, СИМПТОМАХ И ФАКТОРАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАССКАЗЫВАЕТ ГЛАВНЫЙ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ-ОНКОЛОГ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

**АРТЕМ ЗЕНИУКОВ.**

Если в 2012 году было зарегистрировано 5 178 случаев злокачественных опухолей, то в 2016 году эта цифра составила 5 461. Это почти 409 случаев на 100 тысяч населения. Средний возраст выявления онкологических заболеваний приходится на 63-65 лет.

Однако в нашем регионе смертность от рака заметно снижается. Данные показатели лучше, чем в среднем по России.

Важно понять, что гораздо проще бороться с предопухолевыми заболеваниями, прежде чем они станут онкологическими. Доля больных, выявленных при целевых медицинских осмотрах

Международный день борьбы с онкологическими заболеваниями отмечается 4 февраля во всех странах мира. Основная цель – просвещение. На сегодняшний день рак – самое страшное заболевание и первое по смертности. Люди должны знать о нём всё.

Также нельзя забывать о маммографии. Для женщин в возрасте от 40 до 50 лет она показана раз в два года, для пациенток старше – раз в год.

## **ПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ**

Сейчас во всем мире увеличивается заболеваемость раком ободочной и прямой кишок. Связано это с тем, что мы неправильно питаемся, на наших столах появляется все больше полуфабрикатов. Отсюда увеличивается количество полипов, неспецифических заболеваний толстого кишечника, которые являются факторами риска возникновения рака. Также население ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к ожирению и развитию многих форм онкологических заболеваний. Нужно регулярно, по показаниям, проходить профилактические эндоскопические.

Стремительно молодеет рак шейки

правило, мы заведомо об этом знаем, и данная группа пациентов находится на диспансерном учете. Достаточно часто возникает спорадический рак, у которого, на первый взгляд, нет очевидной причины. Но, если покопаться, предрасполагающие факторы найдутся. Это снова к разговору о здоровом образе жизни.

## **НАША ЗАДАЧА – ДОБИТЬСЯ РЕМИССИИ**

К сожалению, медицина на данном этапе развития не располагает лекарством, которое способно излечить онкологию на всех стадиях развития заболевания. На начальном этапе излечения можно добиться у большинства пациентов, но, к сожалению, при распространенном онкологическом процессе все усилия врачей направлены на то, чтобы добиться устойчивой ремиссии заболевания. На сегодняшний день медицинская отрасль в том числе

гресс. Добиться этого позволила работа не только онкологической службы края, но и скоординированные действия всех медицинских учреждений. Она представлена кабинетами в районах, онкологическими койками в специализированных учреждениях. В Комсомольске-на-Амуре есть онкологический диспансер, на который сконцентрировано несколько близлежащих районов, где оказывается хирургическое и химиотерапевтическое лечение. Замыкает пирамиду Краевой клинической центр онкологии г. Хабаровска, где представлены все новейшие методы диагностики и лечения злокачественных новообразований.

Мы располагаем мощнейшей диагностической базой. В нее входят методы радионуклидной диагностики, компьютерная томография, магниторезонансная терапия, ПЭТ центр, а также современное УЗИ с контрастными усилениями. Успешно внедряются и применяются современные методы лучевой терапии, малоинвазивные хирургические вмешательства, ускоряющие реабилитацию пациентов с сохранением онкологических принципов радикальности лечения. При распространенных опухолевых процессах применяется комплексный, так называемый мультидисциплинарный, подход к лечению, в том числе с проведением сложных схем лекарственного лечения.

бороться с предопухолевыми заболеваниями, прежде чем они станут онкологическими. Доля больных, выявленных при целевых медицинских осмотрах с первой и второй стадией злокачественных новообразований, составила в ушедшем году 86,2 процента от общего числа заболевших.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ

Нужно знать, что в каждом организме, даже абсолютно здорового человека, циркулируют опухолевые клетки. Они выжидают. Факторов риска развития онкологии много, но можно выделить самые основные: вредные привычки, некачественное питание, низкая физическая активность. Словом, к злокачественным опухолям может привести нездоровый образ жизни. Конечно, существуют и генетическая предрасположенность, и экологические факторы, и многое другое, но это не снимает с человека ответственности за свое здоровье.

Тревожными звоночками, которые должны заставить человека задуматься, являются: необоснованное повышение температуры, необоснованная слабость, снижение аппетита.

Если говорить о самых распространенных видах онкологии – раке кожи и молочной железы, то они относятся к визуальным локализациям. Для их диагностики первоначально требуется обычный осмотр терапевта или врача общей практики. Любой специалист, осмотрев кожный покров, может заподозрить злокачественное образование кожи и отправить пациента на обследование. Обнаружить пигментное образование можно и самостоятельно. Настораживающие симптомы: пятно начало темнеть, чернеть, расти, менять форму.

То же касается и рака молочной железы. Женщинам рекомендуется посещать гинеколога раз в шесть месяцев. Если у врача возникнет малейшее подозрение, он назначит обследование.

гужно регулярно, по показаниям, проходить профилактические эндоскопические.

Стремительно молодеет рак шейки матки. Как правило, это последствия запущенных предопухолевых заболеваний, в частности эрозий и вируса папилломы. Существуют и наследственные заболевания неопухолевого генеза, которые могут перерождаться в злокачественные новообразования. Как

в процессе все усилия врачей направлены на то, чтобы добиться устойчивой ремиссии заболевания. На сегодняшний день медицинская отрасль, в том числе и в Хабаровском крае, добилась успехов. Многие из пациентов забывают о своем грозном заболевании и возвращаются к обычной жизни после достаточно тяжелого лечения.

В нашем регионе отмечается в этом плане положительный про-

цесс, так называемый мультидисциплинарный, подход к лечению, в том числе с проведением сложных схем лекарственного противоопухолевого лечения. А в перспективе онкологическая служба будет развивать методы ранней диагностики, продолжать внедрять современные щадящие варианты лечения. Я надеюсь, что в ближайшем будущем у нас появится и центр протонной терапии.

## ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут вам в борьбе против рака:

- 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 здоровьем своей груди**
- 9 **Женщинам следует регулярно посещать гинеколога**
- 10 **Ежегодно проходите профилактические осмотры**



## ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

НЕПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ОХРИПЛОСТЬ;  
ОДЫШКА; ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ

БОЛЬ В ГРУДИ; ПОТЕРЯ АППЕТИТА

ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА (ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ)

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ

ЗАМЕТНОЕ, НЕ ПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ РИТМА  
ДЕФЕКАЦИИ ПО НЕОЧЕВИДНОЙ ПРИЧИНЕ