

## **Ранняя диагностика рака – реальный шанс на его излечение**

**Сегодня онкология занимает второе место в общей структуре смертности россиян. В Югре на учете онкологов состоит почти 29 000 человек. В то же время многие виды рака поддаются лечению при выявлении их на ранней стадии, а некоторых из них можно избежать, придерживаясь здорового образа жизни. Распознать болезнь на ранней стадии югорчанам помогают специальные скрининговые программы.**

### **На опережение**

Лет 25 назад еще школьницей я случайно услышала разговор взрослых: «Лена-то ведь умерла, совсем молодая, жалко. И сын маленький без матери остался». В то время для небольшого поселка в тысячу человек это было действительно страшное событие. Я тогда не знала, что такое «рак», но звучало это слово зловеще. Скорее всего, при сегодняшних возможностях медицины, молодая мама осталась бы жива.

Как говорит заведующий Онкологическим центром окружной клинической больницы Ханты-Мансийка Евгений Билан, сейчас в округе существует множество методик, позволяющих лечить третью и даже четвертую стадии рака.

Общим термином «рак» называют большую группу заболеваний, которые могут поражать любую часть тела. Эти заболевания также именуют злокачественными опухолями и новообразованиями. Характерный признак рака – быстрое образование аномальных клеток, разрастающихся за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться на другие органы (метастазировать). Как раз эти метастазы и являются одной из основных причин смерти от рака. Диагностика на раннем сроке помогает выявить злокачественную опухоль и успешно ее излечить. Югорчанам доступны специальные скрининговые программы: маммологический скрининг женщин, обследование мужского населения на простатспецифический антиген, скрининг колоректального рака и рака шейки матки жидкостной цитологии. Несмотря на сложные для восприятия названия, именно эти исследования позволяют диагностировать онкологические заболевания на первой и второй стадиях.

«По статистике в Югре ежегодно выявляется около 4 500 человек с онкологией. Из них больше половины - на ранних стадиях, когда пациентам еще не требуется тяжелого лечения, - пояснил Евгений Билан. - Округ – лидер в освоении программ, и скрининги у нас были введены гораздо раньше, чем на других территориях России. С 2018 года многие из них уже вошли в программу дополнительной диспансеризации».

Поиском новообразований занимаются врачи общей лечебной сети: дерматовенерологи, врачи женской консультации, хирурги и другие специалисты. При подозрении на заболевание они проводят дообследование, затем направляют пациента в онкологический центр. Если опасения подтверждаются, то врачи онкологи проводят лечение, если нет, то пациенту назначаются консультации для контроля.

«Во время скрининга выявляются и предопухолевые состояния, к примеру, полипы толстого кишечника - говорит Евгений Билан. - Они легко удаляются и не успевают перейти в рак».

Все скрининговые исследования в Югре проводятся бесплатно, подробно о них можно узнать в любом центре здоровья или у участковых врачей. Кроме окружной столицы онкоцентры есть в Нижневартовске и Сургуте.

### **Болезни слабого пола**

У женщин очень часто диагностируют рак молочной железы. Поэтому с определенного возраста слабому полу обязательно нужно проходить маммографию. В мире она признана наиболее точным методом ранней диагностики рака молочной железы. Маммография позволяет выявить начальные изменения в молочных железах, когда их еще не ощущает сама женщина.

Кстати, опыт югорских медиков по повышению качества и продолжительности жизни женщин, больных раком молочной железы, может стать примером для других регионов России. В округе на 1 000 обследованных женщин, прошедших маммографию выявляется около 3-3,5 случаев рака. Ранняя диагностика позволяет более успешно лечить заболевание.

Еще один вид опухоли, часто встречающейся у женщин, – рак шейки матки. В Югре на учете у онкологов состоят 1 968 женщин с таким диагнозом. В 2014 году в округе были введены программы цервикального скрининга – PAP-тест методом жидкостной цитологии. Этот метод сегодня признан самым информативным и рекомендован в качестве «золотого стандарта» в диагностике всех форм патологии шейки матки.

### **Береги себя сам**

По словам главного онколога Югры Евгения Билана, тройка самых распространенных онкологических заболеваний в округе – рак молочной железы, рак толстого кишечника, рак легких. Эта структура не меняется уже долгое время. Большинство раков связано с взрослением и старением населения, болезнь становится результатом накопившихся в организме канцерогенных факторов.

Толчком к развитию онкологических заболеваний может стать образ жизни. К примеру, любители сытно и жирно покушать должны помнить – избыточное потребление животных белков - мяса, копченостей и тд. может спровоцировать сдвиг баланса, проблемы с пищеварительным трактом и впоследствии – образование полипов, переходящих в рак. Поэтому Евгений Билан советует следить за рационом, обязательно включать в меню овощи и фрукты, употреблять больше клетчатки, рыбу, курицу, мясо индейки. Питание должно быть насыщенным, полноценным и разнообразным.

У курильщиков довольно часто встречается рак легких. Средний возраст заболевших по России составляет 65 лет. Профилактика, в первую очередь, заключается в отказе от курения и работы во вредных условиях труда, использовании респираторов и средств защиты.

Светлокожие люди, часто загорающие и не использующие при этом защитные средства, наиболее подвержены раку кожи.

Нельзя забывать, что до половины всех смертей от рака можно предотвратить, благодаря профилактике. Причем первичная профилактика зависит от самого человека.

Поэтому, чтобы сберечь здоровье, необходимо отказаться от вредных привычек (чрезмерного употребления алкоголя и курения в любой форме), важно питаться правильно. Активный образ жизни – прекрасная профилактика онкологии. Ожирение существенно увеличивает шансы столкнуться с раком толстого кишечника и молочной железы. Несложная гимнастика позволит не только сделать фигуру совершеннее, но и поправить здоровье. Физические нагрузки, соответствующие возрасту, улучшают метаболизм и кровообращение в тканях.

Главный онколог Югры советует обратить внимание на регулярность профилактических осмотров. А если вас что-то беспокоит, ни в коем случае нельзя начинать терапию без консультации врача. Самостоятельно поставить себе диагноз невозможно.

«В больницах округа ежегодно проводятся дни открытых дверей, чаще всего по выходным дням, когда люди свободны от работы, поясняет Билан. - Можно прийти, сдать анализы, пройти маммографию. На этих субботах мы выявляем достаточно большое количество случаев подозрения на рак».

Дни открытых дверей пройдут и в рамках месячника по борьбе с онкологическими заболеваниями, стартующего 1 февраля. В это время будет усилена работа по раннему выявлению злокачественных новообразований. Информация о проведении тематических обследований будет размещаться на официальных сайтах медицинских учреждений.

Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака. Так что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

### **На заметку:**

#### **Когда и как обследоваться?**

Рак толстого кишечника и прямой кишки – кал на скрытую кровь иммунохимическим методом один раз в два года, начиная с 49 лет. Рак молочной железы (для женщин) – маммография один раз в три года в возрасте 39–48 лет и один раз в два года – в 49–73 лет. Рак шейки матки (для женщин) – мазок с шейки матки один раз в два года с 30 до 60 лет. Предстательная железа (для мужчин) – определение простатспецифического антигена(ПСА) в крови в возрасте 45 лет и 51 года.

#### **В зоне риска**

По данным Всемирной организации здравоохранения, рак становится причиной практически каждой шестой смерти в мире. Примерно в трети случаев смерть от него обусловлена основными источниками риска, связанными с поведением и рационом:

- курение – многократно повышает вероятность рака легкого, гортани и пищевода;
- употребление алкоголя – может привести к развитию рака печени и пищевода;
- наследственность (злокачественные заболевания у кровных родственников);
- возраст – в 60 лет риск заболеть раком в десять раз выше, чем в 40, и в 50 раз выше, чем в 20 лет;

- воздействие канцерогенных веществ (асбест, формальдегид и др.) и радиоактивного излучения;
- хронические заболевания (вирусные инфекции, эндокринные нарушения, воспалительные заболевания и т. п.). К числу факторов риска добавляется еще один – небрежное отношение людей к своему здоровью. Поэтому так важно вовремя проходить диспансеризацию, следить за состоянием своего организма и не заниматься самолечением.

**Ирина Ахмедова**