

Доктор

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

№ 1 февраль 2023 г.



«САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!»

В НОМЕРЕ

стр.1-2 О причинах, профилактике и ранней диагностике рака кожи.

стр.3-4 Рак: причины, симптомы, профилактика

стр.5-6 Актуальные вопросы диспансеризации



ИНТЕРВЬЮ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



- Гиви Георгиевич, какие причины приводят к развитию рака кожи?

- Кожа - это самый большой орган в человеческом организме, который покрывает всё наше тело. И она имеет свойство всю жизнь получать травмы - механические, либо, вследствие ультрафиолетового излучения - солнечные ожоги, либо какое-то химическое воздействие. Могут быть рубцы после аварии, или носит человек натирающую обувь, рубашку с воротником, который постоянно трёт. И в области этих травм могут появляться травматозные разрастания, пигментные образования. Они бывают телесного цвета, тёмно-коричневые, коричневые, голубой окраски. Образования со временем могут разрастаться, увеличиваться. Возникают жалобы: зуд кожи, рядом появляются чёрные точки. При таких симптомах пациент должен немедленно обратиться к дерматологу,

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СЕБЕ!

Рак кожи сегодня занимает первое место в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями. О причинах, профилактике и ранней диагностике этого недуга мы беседуем с главным внештатным специалистом онкологом Департамента здравоохранения Курганской области, главным врачом ГБУ «Курганский областной онкологический диспансер», кандидатом медицинских наук ГИВИ ГИОРГИЕВИЧЕМ СЕПИАШВИЛИ

затем онкологу.

- При каких именно признаках надо обращаться к врачу?

- Если ваши родинки **поменяли**



форму, цвет, разрослись, стали кровоточить - всё это повод пойти к врачу. Изменения могут быть разного характера, может быть, этот пациент уже имел какие-то разрастания в виде полипов, **невусов (родинок)**. Они всю жизнь могли не доставлять ему никакого беспокойства, а в возрасте за 60-70 лет, если человек подвержен этому заболеванию, у него может возникнуть базальноклеточный рак кожи на

открытых частях тела - голова, шея. Поражаться может лобная часть, щека, спинка носа, верхнее или нижнее веко либо даже волосистая часть головы.

Что касается остальных участков, таких как руки, ноги, спина, живот - там тоже возникает базальноклеточный рак, но это бывает редко, в основном на этих участках развивается плоскоклеточный рак - после травм, ожогов, рубцовых изменений.

- А что такое меланома?

И в каком возрасте она обычно встречается?

- **Меланома кожи** - это пигментная злокачественная опухоль, которая даёт метастазы, в этом и состоит её особая опасность.



Встречается заболевание не зависимо от возраста, начиная с 15 - 20 лет, может возникнуть и в 30, и в 40 лет, в 50, 60 лет. Важно знать, что бывают беспигментные опухоли, беспигментные меланомы, которые могут встречаться хоть где - и на слизистых оболочках полости рта, и даже на глазном яблоке, на слизистой влагалища или прямой кишки. Такие опухоли мы нередко о периру-ем.

- Если у человека есть родинки, но они его не беспокоят, не меняют форму и цвет, их всё равно надо периодически показывать специалисту?

- Да, если они в спокойном состоянии, то всё равно нужно проконсультироваться, чтобы узнать, требуется ли что-то сделать для профилактики онкологического заболевания. И предостерегу: без консультации онколога ни в коем случае нельзя удалять такие образования на коже, особенно пигментные.

- Можно ли применять народные методы борьбы с пигментными пятнами, бородавками и так далее? Или, наоборот, они могут быть опасны?

- **Самолечение противопоказано!** Например, многие знают траву чистотел и начинают ей прижигать образования на коже. И это - одна из причин того, что мы получаем уже метастатические меланомы. А меланома - это самая злокачественная опухоль, которая даёт метастазы куда угодно. Они могут поражать и печень, и лёгкие, и головной мозг.

- Какие советы Вы можете дать по профилактике рака кожи?

- **Во-первых**, профилактика заключается в предупреждении повреждения кожи - избегать солнечных ожогов, травмирования.

Во-вторых, существует еще и хирургическая профилактика, направленная на раннее выявление рака или предраковых состояний. При этом обязательно проводятся гистологические исследования, используется дерматоскоп.

Пигментные опухоли обычно мы не имеем права скоблить, мы должны их удалить, исследовать сразу. Но если есть подозрение на рак, ни в коем случае под местной анестезией их нельзя удалять.

Немало известно случаев, когда хирурги, не настороженные в плане онкопатологии, делали это, не соблюдая онкологические каноны, и в результате шло быстрое прогрессирование болезни и процессы метастазирования.

- Как загорать без вреда для кожи?

- Кожа, постоянно получающая солнечный ожог, в результате лет через 20-30 может переродиться, об этом надо помнить. Имейте в виду, что светлокосые, голубоглазые, светловолосые люди подвержены более сильному воздействию солнечных лучей.

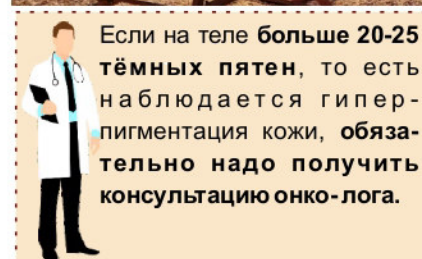
Рекомендуется принимать солнечные ванны постепенно, чтобы кожа привыкла к воздействию солнца и не получила сразу солнечный ожог.

Загорать можно, но только в безопасные часы: **до 12 дня**. А затем, **с 12 до 17 часов - отдых**. После пяти

часов вечера тоже можно постепенно получать загар.

- Как проводить самоосмотры кожи?

- **Возьмите за правило внимательно осматривать свою кожу.** Проверяйте, не появилось ли на ней каких-нибудь нежелательных изменений.



Если на теле **больше 20-25 тёмных пятен**, то есть наблюдается гиперпигментация кожи, **обязательно надо получить консультацию онко-лога.**

Я думаю, что никому не трудно хотя бы один раз в год прийти, проконсультироваться со специалистом. Тем более что наш диспансер периодически проводит «Дни открытых дверей», направленные как раз на раннее, своевременное выявление онкопатологий, когда есть возможность вовремя начать лечение и сохранить человеку здоровье и жизнь. Будьте внимательны к себе!



ШЕСТЬ СИМПТОМОВ ОПАСНЫХ РОДИНОК

**Здоровые родинки должны оставаться в неизменном виде!
При наличии одного из симптомов – обратитесь к врачу!**

АССИМЕТРИЯ	Если родинку условно разделить пополам, то половинки окажутся неровными
КРАЙ	Нечеткие края
КРОВОТОЧИВОСТЬ	На поверхности образуется кровянистая корочка
ОКРАСКА	Неравномерный цвет (желтые, серые, черные включения)
РАЗМЕР	Диаметр больше 5 мм или увеличение в размерах
ДИНАМИКА	Увеличение размера, кровоточивость, появление корочек

РАК: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИКА



Онкологические заболевания по-прежнему остаются одной из ведущих причин смертности. О коварстве онкозаболеваний, о том, почему важно своевременно выявить их и как это сделать, а также о мерах профилактики мы побеседовали с заместителем главного врача по медицинской части Курганского областного онкологического диспансера, кандидатом медицинских наук АРТЕМОМ АЛЕКСАНДРОВИЧЕМ ВЛАСОВЫМ.

- Артём Александрович, в начале разговора давайте объясним, что такое рак?

- Рак — это злокачественная опухоль, свойства которой, в отличие от доброкачественной опухоли, делают её крайне опасной для жизни организма.

- Какова ситуация в Курганской области по распространённости онкозаболеваний?

- В нашей области достаточно высокая заболеваемость. В 2020 году она составляла 461 на 100 тысяч населения, в 2021 году снизилась до 420 на 100 тысяч. Это связано с тем, что началась пандемия новой коронавирусной инфекции, и очень много специалистов первичного звена вынуждены были пойти работать в «красную зону», заниматься ковидными пациентами. Соответственно, сократился охват диагностическими процедурами, отсюда и меньшая выявляемость. Смертность от онкозаболеваний у нас в области составляет 236 на 100 тысяч населения. По сравнению с остальными регионами Уральского федерального округа у нас самая высокая заболеваемость, это связано в основном с тем, что у нас более возрастное население. Ведь основной контингент заболевших раком — от 60 до 80 лет, молодежь гораздо реже болеет.

- Каковы причины возникновения рака?

- Их множество. Назову лишь некоторые. И начну с курения. Эта пагубная привычка приводит не только к развитию рака лёгкого, но и является причиной возникновения рака пищевода, желудка, органов полости

рта. Даже в развитии рака шейки матки курение играет свою роль.

Злоупотребление алкоголем тоже может стать причиной развития рака, в основном при этом страдает желудочно-кишечный тракт. Если возьмём неправильное питание, то также чётко прослеживается связь между ним и заболеваемостью. В азиатских странах, например, очень распространены рак пищевода и рак желудка. С чем это связано? Как раз с их особенностью — пища там вся достаточно острая. Кроме того, жирная, консервированная пища также может приводить к развитию рака пищевода и желудка.

Кроме того, в последнее время в животноводстве и птицеводстве нередко используют гормональные средства для ускорения роста мышечной массы, чтобы быстрее получать больше продукции, а также антибиотики. Это все тоже влияет на заболеваемость. Поэтому питание должно быть экологичным, органическим. Над этим нужно стремиться.

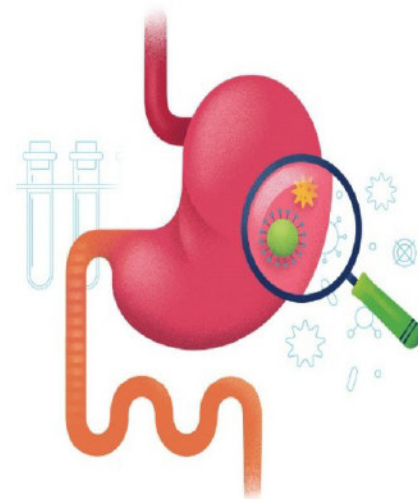
- Сегодня всё чаще говорят и об инфекционной природе рака...

- Да, некоторые виды рака вызывают именно инфекции. Например, вирус папилломы человека, который может привести к раку шейки матки. Уже разработаны вакцины, проводится вакцинация во многих странах. В том числе и в нашей стране, хотя она ещё не обязательная, но я думаю, мы к этому придём. Потому что в тех странах, где идёт тотальная вакцинация не только девочек, но и мальчиков от вируса папилломы человека, уже виден результат — там уже почти избавились от этой болезни.

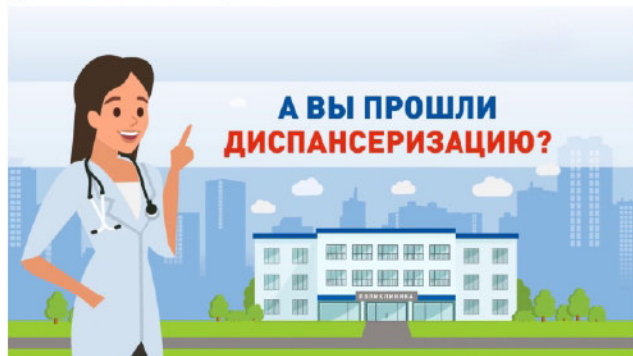
Возможно, в будущем мы придём к тому, что будет проводиться вакцинация от рака. Сейчас уже исследуется вакцина от рака молочной железы, рака органов желудочно-кишечного тракта, некоторых локализаций. Скоро мы узнаем, насколько эти вакцины эффективны. Их применение возможно не только в плане профилактики, но и в плане лечения. В настоящее время мы используем у нас в Кургане вакцину БЦЖ при раке мочевого пузыря, и очень успешно.

- С какого возраста и как часто надо проходить профилактические обследования, чтобы своевременно выявить онкозаболевание? И какие именно?

- Как в целом в стране, так и у нас в области принята программа по скринингу. Как я уже отмечал, основная масса пациентов, у которых выявляется рак, — это люди в возрасте от 60 до 80 лет. Поэтому большинство обследований в рамках скрининга проводятся в более старшем возрасте.



Перечислять все виды обследований долго, отмечу лишь, что **очень важно не пренебрегать возможностью своевременно пройти диспансеризацию или профилактический осмотр, которая есть у всех жителей Курганской области. В их рамках вы пройдёте и необходимый минимум исследований на раннее выявление рака.**



Кроме того, человек должен знать свою родословную, знать, чем болели его мама и папа, бабушки и дедушки. И если человек знает, что у кого-то из его близких родственников был рак, то он должен и соответственно действовать. Например, женщина знает, что у ее мамы был рак молочной железы, а у бабушки, предположим, рак яичников. Что она должна делать? Во-первых, в более ранние сроки проходить обследования молочных желёз, а также ежегодно приходить на приём к гинекологу.

При наследственных формах рака молочной железы чаще всего происходят мутации в определённом гене. И сегодня сдать анализ крови на наличие этой мутации можно в какой-либо частной лаборатории, на платной основе. Пример — знаменитая американская киноактриса Анджелина Джоли. Она знала, что у старших родственников был рак

молочной железы. Сделала исследование, мутация подтвердилась. Молочные железы уже свою функцию выполнили, и она пошла на операцию — ей удалили ткань молочной железы и заместили её имплантами.

Внешний вид остался тот же, а риск развития рака удалось убрать. Поэтому, если есть наследственность, по каким бы то ни было

локализациям, надо обращаться к онкологу и смотреть, какие могут возникнуть проблемы и что можно сделать, чтобы их избежать.

- Шанс на излечение от рака зависит от стадии, в которой он обнаружен — чем раньше начато лечение, тем выше вероятность, что человек станет здоровым. Чем каждая стадия отличается от другой?

- Всего стадий четыре, первая стадия - начальная, четвёртая - запущенная. Выставляя стадию заболевания, мы делаем прогноз. Если рак обнаружен на первой стадии, то пациент после лечения будет здоров с вероятностью 90 процентов и даже больше. Если болезнь выявлена во второй стадии, то вероятность, что пациент выздоровеет, составляет примерно 80 процентов. Если в третьей — то она уже меньше 50, причем это речь идёт о пятилетней выживаемости. Если в четвёртой стадии, то шанс на выздоровление уже меньше 20 процентов. Но даже и выявленные в четвёртой стадии пациенты у нас в настоящее время живут достаточно долго.

- То есть в любом случае есть смысл бороться с недугом, не опускать руки?

- Да, настрой очень важен! Если пациент не «расклеился», то он будет выполнять все назначения врача, в результате и вероятность того, что он всё-таки будет здоров, повышается.

- В чём заключаются сложности в лечении пациентов в четвёртой стадии?

- На первой стадии рак лечится хирургическим путём: выявили опухоль, удалили её, и все, пациент про неё забыл. А на четвёртой стадии болезнь уже распространена по организму. Со скальпелем за ней уже не угонишься, приходится подходить комплексно, подключать и лучевую терапию, и химиотерапию, которая системно работает на весь организм. И даже она не всегда эффективна, потому что болезнь очень распространилась

- Артём Александрович, может быть, Вы назовёте возможные признаки рака? Как не пропустить начало болезни и своевременно обратиться за помощью?

В этом вся и проблема — рак на начальных стадиях практически не даёт симптоматики. Самый частый из ранних симптомов — это кровотечение. Оно может быть на начальном этапе, но редко. А остальные симптомы — анемия, слабость, интоксикация — это признаки уже запущенных стадий. И в этом-то вся сложность. Поэтому мы и проводим скрининговые исследования. И, повторю, **очень важно в них участвовать, своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.**

☐ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

- появилась немотивированная слабость
- необычные примеси (слизь, гной, кровь) в стуле
- постоянно повышается температура
- боль в области желудка, кишечника, пищевода
- небольшие узлы или утолщения на коже или под кожей
- долго незаживающая рана
- непроходящий кашель

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Пястолова Татьяна Николаевна – главный специалист по медицинской профилактике, исполняющий обязанности главного врача Государственного казенного учреждения «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» ответила на актуальные вопросы, касающиеся диспансеризации взрослого населения Курганской области.



Татьяна Николаевна, коротко, что такое диспансеризация?

Диспансеризация – это комплекс обследований, выявляющий неинфекционные заболевания на ранних стадиях и выявление факторов риска развития заболеваний. Лучше выявить болезнь на ранних стадиях, чтобы своевременно назначить лечение. Существует диспансеризация для определенных групп взрослого населения, профилактический медицинский осмотр и углубленная диспансеризация.

В чём состоит разница между профилактическим медицинским осмотром и диспансеризацией?

Диспансеризация состоит из профилактического медицинского осмотра и скрининга на онкологические заболевания. Перечень обследований определен приказом для диспансеризации и профилактического медицинского осмотра. Если человек после первого этапа углубленной диспансеризации будет нуждаться в дополнительных исследованиях, тогда по назначению врача он будет направлен на второй этап либо на обследования вне рамок диспансеризации.

Как часто необходимо проходить диспансеризацию?

Диспансеризация проводится в возрасте с 18 до 39 лет 1 раз в три года. Начиная с 40 лет, диспансе-

ризацию проходят ежегодно. По результатам первого этапа терапевт может назначить дополнительные исследования: кардиографию, КТ легких либо комплексное сканирование вен нижних конечностей. Это дорогостоящие процедуры, на которые не придется тратить в отличие от коммерческих центров.

Статистика подтверждает эффективность диспансеризации?

За 2022 год было выявлено в период диспансеризации 159 злокачественных новообразований, 3 254 заболеваний систем кровообращения, 431 заболевание органов дыхания, 255 заболеваний органов пищеварения, 589 случаев сахарного. В раннем выявлении заболеваний и состоит эффект диспансеризации.

Может ли работодатель заставить сотрудника пройти диспансеризацию или это дело добровольное?

Работодатель заинтересован в том, чтобы его работники регулярно проходили диспансеризацию, поскольку это позволит снизить заболеваемость и число рабочих дней, проведенных на больничном. Однако принуждать работников работодатель не может, только рекомендовать. Проходить или не проходить диспансеризацию – личный выбор каждого.



Человек решил пройти диспансеризацию, с чего начать?

Для личного удобства граждан, а также в целях экономии личного времени, первое, что необходимо сделать – это записаться на диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр через портал государственных услуг, сайт «poliklinika45», а также через единый многоканальный номер 122. Для того, чтобы не тратить время на заполнение анкет в поликлинике, их также можно заполнить дома, скачав с сайта медицинской организации. Необходимо помнить, что диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр граждане проходят в поликлинике, к которой они прикреплены для получения первичной медико-санитарной помощи.

Если пациент проживает далеко от областного центра, как он должен действовать?

Все межрайонные больницы проводят как диспансеризацию, так и профилактический медицинский осмотр, углубленную диспансеризацию, поэтому граждане, проживающие на территории сельских поселений, обращаются в любой филиал межрайонной больницы к своему участковому терапевту или фельдшеру для уточнения информации о прохождении диспансеризации.

При отсутствии возможности проведения на базе межрайонной больницы какого-либо исследования в рамках диспансеризации или профилактического медицинского осмотра, пациент может быть направлен в медицинские организации города Кургана или в другие организации области в соответствии со схемой маршрутизации. Наш Центр контролирует процесс прохождения медицинских осмотров во всех медицинских организациях, которые осуществляют на территории области.

Существует ли предварительная запись на диспансеризацию?

Записаться на диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр можно через портал государственных услуг, сайт «poliklinika45», а также через единый многоканальный номер

122.

Можно ли использовать данные, полученные во время диспансеризации, для оформления других справок, например, на водительские права или для трудоустройства?

При оформлении периодического или предварительного медицинского осмотра могут учитываться данные пройденной диспансеризации по тем исследованиям, которые совпадают. При этом стоимость услуг, оказываемых при проведении диспансеризации (первого этапа) и (или) ежегодного профилактического медицинского осмотра и оплачиваемых за счет средств обязательного медицинского страхования, не учитывается в плате по договору, заключенному с работодателем на проведение предварительного или периодического осмотра.

Если у граждан возникнут еще вопросы по организации диспансеризации, куда они могут обратиться?

Для получения подробной информации можно обратиться к своему участковому врачу-терапевту, фельдшеру. Информация по вопросам диспансеризации, профилактического медицинского осмотра и углубленной диспансеризации размещена на официальных сайтах медицинских организаций и Департамента здравоохранения Курганской области. Также на интересующие вопросы можно получить консультацию в ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины», курирующей вопросы диспансеризации по всей области, телефон для связи 23-82-57.

ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ В ОНЛАЙН-ШКОЛУ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ!

ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"

**9 февраля
с 15³⁰ до 16¹⁰**

ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ БЕСПЛАТНО



Ответственные за выпуск: главный врач Пястолова Т.Н., редактор Шалютин А.С.
Контактные телефоны: (3522) 23-82-57.
Отпечатано в ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной

медицины". Подписано в печать 03.02.2023 г.
Тираж 1001 экз.
Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Курганской

области. Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес редакции: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81