

detkityumen.ru

## Не дать раку шанса

Михаил Наумов

**– Михаил Михайлович, давайте начнём с цифр. Какова статистика заболеваемости онкологией в нашей области?**

– Она чуть ниже среднероссийской. На конец прошлого года у нас состояло на учёте более 27 тысяч человек. За прошлый год впервые выявлено (зарегистрировано) 5 178 онкобольных (в т.ч. 2 312 случаев у мужчин и 2 866 случаев у женщин), что почти на 162 случая больше, чем в позапрошлом. Каждый год число состоящих на учёте увеличивается, что говорит о ранней выявляемости хороших результатах лечения.

**– А какие формы онкологических заболеваний чаще других встречаются в регионе?**

– На первом месте стоит рак кожи. Это объясняется нашим географическим положением и инсоляцией (облучение солнечным светом – прим. ред.). Население у нас в большинстве своём славянского типа, а не южного, у которого от природы выработан защитный механизм от избыточной инсоляции. И рак кожи для нашей области на первом месте уже на протяжении уже нескольких лет. С другой стороны – это та форма рака, которую легче всего диагностировать. Почти все его виды поддаются эффективному лечению. То есть можно радикально помочь человеку при условии его своевременного обращения к врачу.

На втором месте – рак молочной железы. Причём он редко, но встречается и у мужчин. Ведь у них имеются рудиментарные молочные железы. На третьем месте – рак лёгких, и это соответствует общероссийской статистике. Дальше – рак желудка, рак предстательной железы.

### ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ РАК?

**– Наследственность играет роль в возникновении опухолей?**

– Есть группа опухолей, к которым имеется наследственная предрасположенность. Если кто-то из родственников первой линии болел опухолью желудка, толстой кишки или молочной железы, и это был не единичный случай, то вероятность возникновения такой опухоли повышается в несколько раз. Но не обязательно она реализуется. Для этого нужны еще дополнительные факторы. Например, опухоли молочной железы возникают, если есть еще ряд провоцирующих факторов: позднее наступление менопаузы, небольшая длительность кормления ребенка грудью, отсутствие беременностей и родов, прием гормональных препаратов и др. Но причинами возникновения и наследственных опухолей являются мутации в определенных генах.

**– Можно ли узнать о предрасположенности к таким заболеваниям заранее?**

– О предрасположенности к развитию некоторых наследственных форм рака можно заранее узнать, если пройти молекулярно-генетическое обследование. Сделать это можно на платной основе в МКМЦ «Медицинский город». Подробнее Вы можете узнать по телефону (3452)270-687 – регистратура.

**НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ**

**– Очень часто рак диагностируется уже на поздних стадиях и, в большинстве случаев, это связано с тем, что пациенты мало следят за своим здоровьем. Какие виды скринговых программ должен проходить каждый тюмонец?**

– Действительно, чем раньше мы выявляем заболевание, тем проще лечение и тем лучше результат.

Мой совет – не избегайте диспансеризацию и профилактические осмотры, не относиться легкомысленно к посещению врачей-специалистов.

Женщинам в любом возрасте, а особенно в среднем и старше, раз в год обязательно надо показаться гинекологу для осмотра и проведения цитологического исследования мазков с шейки матки. Это можно сделать и в поликлинике по месту жительства и в смотровом кабинете, — все сотрудники этих кабинетов прошли у нас специальную подготовку и смогут распознать любое новообразование. Им также не стоит забывать про самообследование молочных желез и маммографию. Мужчине старше 45 лет необходимо обследовать простату и сдавать анализы на простатический специфический антиген (ПСА). Очень важным показателем может стать скрытая кровь в кале. Женщинам и мужчинам после 45 лет мы рекомендуем сдавать анализ для ее обнаружения.

И уж в обязательном порядке, без напоминаний, раз в год каждому из нас надо посетить кабинет флюорографии.

## **НУЖНО ЗНАТЬ!**

### **Маммологический центр № 1**

Адрес: г. Тюмень, ул. Широтная, д.106 б

Режим работы: пн.-пт. с 8-00 до 17-00, суб. с 8-00 до 15-00.

Записаться можно по тел.: 8 (3452)35-53-82, 35-52-95

### **Маммологический центр № 2**

Адрес: г. Тюмень, ул. Московский тракт, д.35 а

Режим работы: пн.-пт. с 8-00 до 17-00, суб. с 8-00 до 15-00.

Записаться можно по тел.: 8 (3452)561645, 561646

### **Маммологический центр № 3**

Адрес: г. Тюмень, ул. Проезд Заречный, д.4/1

Режим работы: пн.-пт. с 8-00 до 17-00, суб. с 8-00 до 15-00.

Записаться можно по тел. 8 (3452)26-77-33

При обращении в регистратуру необходимо иметь при себе паспорт и полис ОМС.

**– Есть ли какие-нибудь косвенные симптомы по которым человек можно распознать у себя рак?**

– Да, такие симптомы есть. Они бывают разнообразными и зависят от того, где находится опухоль, насколько она велика и как распространяется. Некоторые опухоли можно нащупать через кожу или увидеть на коже. Например, рак груди или кожи.

Другие формы рака на ранних стадиях могут быть менее очевидны. Рак мозга приводит к нарушению его функций, печени – к появлению симптомов желтухи, рак прямой кишки – к запорам, а предстательной железы – к нарушению мочеиспускания.

Поскольку раковые клетки используют ресурсы организма, симптомами образования опухоли могут стать слабость, повышенное потоотделение, необъяснимая потеря веса. Эти же признаки могут быть симптомами и других заболеваний.

Тем не менее, при их обнаружении необходимо немедленно обратиться к врачу и пройти обследование.

## **«УДАРИТЬ» ЗОЖ ПО РАК**

### **– Каковы способы профилактики онкологических заболеваний?**

– Но предотвратить онкологические заболевания гораздо легче, чем вы думаете. Мы можем значительно уменьшить риск развития многих видов опухолей, просто изменив стиль жизни. Главное в борьбе против рака – профилактика.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

### **Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:**

1. Избегайте курения, как активного, так и пассивного
2. Ограничьте потребление алкоголя
3. Защищайтесь от солнца и следите за изменениями на коже
4. Ешьте больше овощей и фруктов ведь они богаты антиоксидантами, которые помогают восстанавливать поврежденные клетки.
5. Ограничьте потребление животных жиров, копченых, соленых и сладких продуктов
6. Контролируйте свой вес
7. Больше двигайтесь
8. Составьте семейную историю онкологических заболеваний
9. Регулярно посещайте врача

по материалам сайта <http://www.takzdorovo-to.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3829/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3829/)