



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов

№1 (4)
февраль
2017

МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА ноябрь 2016

был направлен на привлечение внимания граждан к факторам риска развития этого заболевания, а также к способам предупреждения диабета.

Помимо акций, приуроченных ко Всемирному дню борьбы с диабетом, в ноябре проводились мероприятия, приуроченные ко Всемирному дню борьбы против хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). В течение месяца в городе и области было проведено 135 массовых мероприятий.

Посетители супермаркета «Время простора» имели возможность измерить сахар крови, определить «возраст легких», получив при этом консультацию специалистов, принять участие в анкетировании на выявление факторов риска развития диабета и ХОБЛ. Участниками акции стали около 300 человек.

Организаторами мероприятия выступили не только сотрудники Кировской клинической больницы №7 им. В.И. Юрловой и Центра медицинской профилактики, но и волонтеры Кировского медицинского колледжа и Кировского медицинского университета.



МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ декабрь 2016

В декабре в медицинских учреждениях Кировской области проводились круглые столы, пресс-конференции, профилактические акции и Дни здоровья, посвященные предупреждению ВИЧ-инфекции. По итогам месяца было организовано 173 массовых мероприятия.

с 18 ноября по 6 декабря в г. Кирове проводилась акция «Мой статус», приуроченная ко Всемирному дню борьбы со СПИДом. Она проходила среди студентов девяти образовательных организаций среднего и высшего профессионального образования. На базе учреждений были организованы интерактивные занятия и беседы по профилактике ВИЧ, работала информационная палатка, а также учащимся была предоставлена возможность на месте пройти тестирование на ВИЧ.



Торжественное завершение и подведение итогов акции «Мой статус» в кинотеатре «Дружба» 6 декабря. Участниками мероприятия стали студенты, прошедшие обследование на ВИЧ в период проведения Акции в своих учебных заведениях. Для них был предусмотрен розыгрыш призов от организаций-партнеров, организованы бесплатный показ фильма в кинотеатре и фотосессия с известными людьми нашего города.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В Кировской области в мае 2015 г. при поддержке министерства здравоохранения и министерства образования Кировской области была внедрена социально-оздоровительная программа «Её величество зубная щётка».

Цель программы - сформировать у детей навыки гигиены полости рта и снизить распространенность кариеса. Мероприятия программы взаимосвязаны между стоматологической поликлиникой, родителями, педагогами и детьми.

Результаты «Её величество зубная щетка» на сегодня: принимают участие 10 образовательных учреждений, проведено 52 урока для учащихся, а для родителей и педагогов – 24 собрания, героями проекта стали уже 770 детей. Подобные профилактические мероприятия способствуют более осознанному отношению детей и подростков к собственному здоровью и пониманию ценности здорового образа жизни.

В НОМЕРЕ: ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- стр.2** диалог со специалистом
- стр.3** анкета на выявление факторов риска онкозаболеваний
- стр.4** диспансеризация как инструмент раннего выявления онкопатологии
- стр.5** родинка или меланома
- стр.6** как защитить себя от рака груди
- стр.7** питание, физактивность как профилактика онкозаболеваний
- стр.8** стресс и болезнь

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ январь 2017

Направлен на повышение информированности граждан в вопросах правильного питания и на мотивирование к ведению здорового образа жизни – в целом.



В январе на базе КОГБУЗ «МИАЦ» была организована видеоконференция с медицинскими организациями «Как воспитать умника».

Участниками видеоконференции выступили специалисты Кировского областного перинатального центра, Кировского областного наркодиспансера, Центра медицинской профилактики и Кировской областной детской клинической больницы. Докладчики рассказали медицинским работникам о том, как женщине следует готовиться к беременности, что такое познавательный интерес у ребенка, в чем причина развития зависимости у человека, как сделать детский рацион полноценным и в чем значение режима дня школьника.



ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



- Светлана Александровна, насколько актуальна на сегодня проблема онкологических заболеваний?

- Актуальность проблемы раннего выявления злокачественных новообразований определяется высоким уровнем заболеваемости и смертности от онкопатологии населения Кировской области. Злокачественные новообразования устойчиво занимают второе место по частоте и социальной значимости среди причин смерти населения после сердечно-сосудистых заболеваний, а также третье место - среди причин смерти трудоспособного населения.

- Что же такое злокачественная опухоль?

- Злокачественная опухоль — это опухоль, свойства которой чаще всего (в отличие от свойств доброкачественной опухоли) делают её крайне опасной для жизни организма. Злокачественное новообразование (ЗНО) — заболевание, характеризующееся появлением бесконтрольно делящихся клеток, способных к инвазии — прорастанию в прилежащие ткани и метастазированию в отдаленные органы.

- А какова ситуация по онкологической заболеваемости в Кировской области?

- В 2016 году в Кировской области зарегистрировано **5 630** пациентов с впервые выявленными злокачественными новообразованиями (в 2015 году — **5 535**, 2014 году — **5 653**).

Первичная заболеваемость населения Кировской области злокачественными новообразованиями остается стабильно высокой - в 2016 году она составила **475,1 случая** на **100 тысяч населения**, в 2015 году - **463,3** на 100 тысяч населения, в 2014 году - **465,7** на 100 тыс. населения. Данный показатель выше, чем в РФ и ПФО.

Месяц февраль 2017 года объявлен в Кировской области месяцем профилактики онкологических заболеваний. На вопросы отвечает главный внештатный специалист онколог министерства здравоохранения Кировской области Светлана Александровна Хлебникова.

- Какая локализация злокачественных новообразований преобладает у населения Кировской области?

- Структура первичной заболеваемости ЗНО такова:

на 1-м месте – опухоли кожи, провоцирующий фактор – избыточное солнечное облучение, чаще выявляются у пожилых граждан;

2-е место - опухоли трахеи, бронхов, легкого, здесь ведущий фактор риска – курение;

3-е место – опухоли молочной железы. У данного заболевания прослеживается связь с отягощенным акушерско-гинекологическим анамнезом, большим количеством абортот, отказом от грудного вскармливания.

опухоль губы и языка, опухоли полости рта, опухоли слюнной железы, опухоли прямой кишки, опухоли заднего прохода и анального канала, опухоли кожи, опухоли молочной железы, опухоли вульвы, влагалища и шейки матки, опухоли полового члена и яичек, опухоли щитовидной железы.

- Может ли человек предупредить у себя развитие опухоли?

- Любой из нас может недопустить или своевременно устранить факторы риска. Кроме того, важно своевременно проходить профилактические осмотры, т.к. раннее выявление онкопатологии позволит достичь хороших результатов в лечении вплоть до полного выздоровления.

К слову, в Кировской области с 2011 года отмечается положительная динамика по ранней диагностике рака предстательной железы, что дает возможность провести своевременное лечение и сохранить жизнь мужчинам.

- Какие мероприятия проводятся в нашем регионе в целях раннего выявления онкозаболеваний?

- Это диспансеризация определенных групп взрослого населения. Также с 2014 года в районах Кировской области с максимальными показателями запущенности и смертности от онкопатологии проводятся акции «ОН-КОпост». Цель этих акций - раннее выявление злокачественных новообразований визуальных локализаций.

На сегодняшний день акции проведены **в 17 районах**, врачами различной специальности **принято 9 042 пациента**, направлено на консультацию в Кировский областной клинический онкологический диспансер **501 пациент**.

Подтверждено диагнозов злокачественных новообразований и проведено лечение **107 пациентам**, кроме того, проведено лечение **163 пациентом** с доброкачественными новообразованиями.

Кроме того, в медицинских организациях города и области проводятся «Дни меланомы», акции «Розовая лента» по выявлению рака молочной железы и другие мероприятия.

Диалог вела О.Г.Мальшева, начальник Центра медицинской профилактики



Существуют ли факторы риска онкологических заболеваний

К факторам риска развития онкологических заболеваний относятся:

- на 1 месте стоит **НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** (вклад в развитие рака составляет **до 35%**),
- на 2 месте – **КУРЕНИЕ (до 32%)**,
- на 3 месте – **ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ** (вирус папилломы человека, гепатитов В и С, Эпштейна-Барра, Helicobacter pylori) – вклад **до 10%**.

Также повышают риск развития онкозаболеваний такие факторы, как: ионизирующее и ультрафиолетовое излучение, малоподвижный образ жизни, профессиональные канцерогены, злоупотребление алкоголем, загрязненная окружающая среда, наследственность и другие.

Отягощающими факторами являются и эндокринные нарушения, что может быть пусковым механизмом для развития опухоли.

- Есть ли отличия мужчин от женщин?

- У мужчин преобладающими формами ЗНО являются: опухоли лёгкого, трахеи, бронхов, опухоли предстательной железы, опухоли кожи.

Структура первичной заболеваемости ЗНО у женщин в Кировской области представлена следующим образом: опухоли молочной железы, опухоли кожи (кроме меланомы), опухоли ободочной кишки, желудка.

- А какие опухоли выявить легче?

- Очень важна ранняя диагностика злокачественных новообразований визуальных локализаций, т.е. тех органов, которые можно осмотреть невооруженным глазом без применения сложного оборудования и инвазивных методик. Их может выявить в ранней стадии и медицинский работник, и сам человек. К ЗНО визуальных локализаций относятся:

✓ ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Анкета на выявление факторов риска развития онкологических заболеваний

Онкологические заболевания — это серьёзная проблема, которая волнует и врачей, и пациентов. Внимательно относитесь к факторам риска развития онкологических заболеваний: отметьте в квадратах ответы и подсчитайте количество набранных баллов.

1	Ваш возраст: более 45 лет. <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
2	Были ли у Ваших близких родственников в молодом или среднем возрасте или в нескольких поколениях злокачественные новообразования (рак желудка, кишечника, предстательной железы, молочной железы, рак яичников, рак эндометрия, других локализаций), семейные полипозы? <input type="checkbox"/> да – 5 баллов <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
Подвергались ли Вы когда либо воздействию канцерогенных факторов:	
■ Курите ли Вы <input type="checkbox"/> да – 2 балла <input type="checkbox"/> бросил(а) – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов	
■ Как часто употребляете алкоголь (в том числе пиво и иные слабоалкогольные напитки)? <input type="checkbox"/> практически ежедневно – 2 балла <input type="checkbox"/> 1-2 раза в неделю – 1 балл <input type="checkbox"/> изредка (не употребляю) – 0 баллов	
3	■ Контактировали ли Вы когда либо с профессиональными канцерогенными факторами (работа в шахтах, рудниках, производство изопропилового спирта, кокса, переработка каменноугольной, нефтяной и сланцевой смол, газификация угля, производство резины и изделий из нее)? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
■ Имели ли Вы когда-либо контакт с радиационным ионизирующим облучением? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов	
■ Являетесь ли Вы носителем онкогенных вирусов (вирус папилломы человека, вирус гепатита В, С, вирус Эпштейна-Барр, герпесвирус (тип 8), вирус иммунодефицита человека)? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов	
4	Занимаетесь ли Вы на регулярной основе каким-либо подвижным спортом? <input type="checkbox"/> да – 0 баллов <input type="checkbox"/> нет – 1 балл
5	Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов фруктов и овощей (не считая картофеля)? <input type="checkbox"/> да – 0 баллов <input type="checkbox"/> нет – 1 балл
6	Как часто употребляете изделия из мяса (колбасы, сосиски, паштеты)? <input type="checkbox"/> практически ежедневно – 2 балла <input type="checkbox"/> 1-2 раза в неделю – 1 балл <input type="checkbox"/> практически не употребляю – 0 баллов
7	Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
8	Употребляете ли Вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда или других сладостей в день? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
9	Имеются ли у Вас хронические заболевания и состояния (ожирение, угнетение иммунитета, атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет 2-го типа, хроническая обструктивная болезнь легких)? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
10	Посещаете ли Вы солярий? <input type="checkbox"/> да – 1 балл <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов
11	Похудели ли Вы за последнее время без видимых причин (т.е. без соблюдения диеты или увеличения физической активности и пр.)? <input type="checkbox"/> да – 5 баллов <input type="checkbox"/> нет – 0 баллов

Интерпретация результатов

0 баллов – риск развития онкологических заболеваний **низкий**, тем не менее важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

От 1 до 10 баллов – посмотрите, какие управляемые факторы риска Вы можете устранить. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в

кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.

Более 10 баллов – обратитесь в кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья для разработки индивидуальной программы оздоровления с целью

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

✓ В Центрах здоровья Вы имеете возможность:

- оценить свою физическую форму,
- получить помощь в коррекции факторов риска,
- проанализировать свое питание,
- узнать, есть ли риски сердечно-сосудистых заболеваний,
- получить индивидуальную программу оздоровления.

✓ Кто может обратиться в Центры здоровья?

Любой гражданин России. С собой нужно иметь два документа:

1. паспорт (свидетельство о рождении),
2. полис обязательного медицинского страхования.

✓ АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ

В г. Кирове:

■ Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клинико-диагностический центр»:

- ул. Красноармейская, 30 Б
8-922-952-36-79
- ул. К. Маркса, 47
8-922-965-09-07

■ Детский Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр», ул. Красноармейская, 53 (8332) 54-40-41

В районах Кировской области:

■ Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н. Бакулева», г. Слободской, ул. Гагарина, 21, (83362) 4-36-69

■ Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2 (83334) 7-73-00

■ Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, (83352) 2-22-40

■ Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич, ул. Прудная, 33, (83342) 4-13-77

снижения риска развития онкопатологии, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС № 11 – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ ПРИЧИН НЕМОТИВИРОВАННОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

как инструмент раннего выявления онкопатологии

Результаты проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения Кировской области по итогам 2016 года:

Первый этап диспансеризации прошли 203 023 человека, что составило 95,3% от годового плана, завершили полностью 201 876 человек.

Выполнение плана в возрастной группе 21-36 лет составило **98,5%** от запланированного, среди граждан 39-60 лет – **89,5%**, в возрастной группе старше 60 лет – **101,9%** от годового плана. Это говорит о том, что не все работающие граждане считают необходимым и имеют возможность пройти диспансеризацию. Между тем своевременное прохождение диспансеризации в молодом и зрелом возрасте позволяет выявить

онкозаболевания именно на ранних стадиях, когда лечение будет эффективным. К слову, по итогам 2016 года у граждан из возрастной категории 39-60 лет было впервые выявлено **176** случаев злокачественных новообразований (ЗНО) и **421** подозрение на них.

Выполнение плана среди женщин составило **101,1%** от годового плана, среди мужчин – **87,8%**, что связано с недостаточной профилактической активностью мужского



населения. Таким образом, важной задачей является повышение мотивации мужского населения к прохождению диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

ИССЛЕДОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОПАТОЛОГИИ В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Онкологический компонент I этапа диспансеризации

- **опрос (анкетирование)**, позволяющий выявить факторы риска ЗНО, генетическую предрасположенность, - проводится всем пациентам,
- **осмотр фельдшера (акушерки)**, включая взятие мазка с шейки матки и цервикального канала на цитологическое исследование, - проводится женщинам до 69 лет включительно,
- **флюорография легких** – проводится всем пациентам,
- **маммография** – проводится женщинам с 39 до 75 лет включительно,
- **исследование кала на скрытую кровь** – проводится всем пациентам с 48 до 75 лет включительно,
- **ультразвуковое исследование органов брюшной полости и малого таза** – проводится всем пациентам с 39 лет и старше с периодичностью 1 раз в 6 лет

Онкологический компонент II этапа диспансеризации

- **эзофагогастродуоденоскопия** – при выявлении по результатам анкетирования жалоб, свидетельствующих о возможном онкологическом заболевании верхних отделов желудочно-кишечного тракта, или для граждан старше 50 лет при отягощенной наследственности,
 - **определение уровня простатспецифического антигена (ПСА) в крови** (при подозрении на наличие онкозаболевания предстательной железы по назначению врача-хирурга или врача-уролога),
 - **осмотр (консультация) врача-хирурга или врача-уролога** – для мужчин в возрасте от 42 до 69 лет при впервые выявленных по результатам анкетирования признаках патологии мочеполовой системы или при отягощенной наследственности, а также для мужчин вне зависимости от возраста при подозрении на онкологическое
- заболевание предстательной железы по результатам УЗИ,
- **осмотр (консультация) врача-хирурга или врача-колопроктолога** - при положительном анализе кала на скрытую кровь, для граждан 45 лет и старше – при отягощенной наследственности и выявлении других показаний по результатам анкетирования,
 - **колоноскопия или ректороманоскопия** – при подозрении на онкологическое заболевание толстого кишечника по назначению врача-хирурга или врача-колопроктолога,
 - **осмотр (консультация) врача акушера-гинеколога** – для женщин при выявлении патологических изменений по результатам цитологического исследования мазка с шейки матки и (или) маммографии, УЗИ матки и яичников.

В 2017 году
пройти диспансеризацию
могут люди, рожденные
в следующих годах

1996, 1993, 1990, 1987, 1984, 1981, 1978,
1975, 1972, 1969, 1966, 1963, 1960, 1957,
1954, 1951, 1948, 1945, 1942, 1939, 1936,
1933, 1930, 1927, 1924, 1921, 1918



Напоминаем, что диспансеризация и профилактические медицинские осмотры – это один из способов раннего выявления факторов риска и неинфекционной, в т.ч. онкологической, патологии.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ УЗНАТЬ ВОВРЕМЯ О СОСТОЯНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ВАЖНО ЗНАТЬ**РОДИНКА ИЛИ МЕЛАНОМА**

Родинка (невус) – это ограниченные пигментированные пятна или узелки, состоящие из скоплений меланоцитов (клеток, содержащих пигмент меланин) или невусных клеток.

Меланома – это злокачественная опухоль кожи, маскирующаяся под родинку.

Меланома составляет около 10% от всех опухолей кожи.

**ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ:**

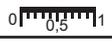
- наличие у человека эпизодов солнечных ожогов кожи,
- присутствие на поверхности кожи большого количества пигментных пятен, особенно подвергающихся постоянному трению, травмированию, инсоляции (в том числе солярий),
- белая кожа, веснушки, светлые волосы и голубые глаза,
- семейный анамнез по меланоме,
- длительный прием гормональных средств,
- постоянный контакт с канцерогенными химическими средствами,
- особую группу риска в развитии меланомы составляют пациенты с семейным синдромом множественных пигментных пятен,
- возраст (чаще у лиц моложе 30 лет),
- пол (мужчины чаще болеют меланомой, чем женщины),
- эпизод меланомы в прошлом.

Меланома может локализоваться на любом участке кожи.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ КОЖИ

Позволяет диагностировать меланому на ранних стадиях

- ✓ Лучшее время для осмотра – после принятия душа или ванны.
- ✓ Используйте 2 зеркала: в полный рост и небольшое, желательно с длинной ручкой. Для осмотра головы потребуются расческа/гребень или фен (с их помощью можно обнажить участки кожи под волосатым покровом).
- ✓ Осмотр необходимо производить в хорошо освещенном помещении, возможно, потребуется также небольшой фонарик.

Признаки	Родинка (невус)	Меланома
1. Размер	 диаметр < 5мм 	 диаметр > 5мм 
2. Асимметрия		
3. Цвет	однородный 	вкрапления различных цветов (особенно чёрного) 
4. Граница	ровная 	неровная или зазубренный край 
5. Поверхность	сохранение кожного рисунка 	изъязвляется, кровоточит, появляются узелки 
6. Изменение кожи вокруг невуса	нет	есть 
7. Субъективные ощущения	нет	в области меланомы могут возникать жжение, зуд, боль

При появлении одного или нескольких признаков необходимо **СРОЧНО** обратиться к врачу-дерматологу, который при необходимости направит на консультацию к врачу-онкологу. Чем раньше выявлена опухоль, тем благоприятнее прогноз.

При раннем выявлении меланомы показатель излечиваемости достигает 100%.

КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕЛАНОМЫ?

✓ загорать без вреда для здоровья можно

- с утра - до 11 часов
- и после 16 часов дня

с перерывами



✓ необходимо пользоваться защитным кремом – фильтром от ультрафиолетовых лучей солнца



✓ не пользоваться парфюмерией в жаркую погоду, так как можно получить ожог



✓ не допускать обезвоживания организма во время жары



✓ не спать во время загара



✓ с осторожностью принимать в жару антибиотики, так как некоторые из них обладают фотосенсибилизирующим действием



✓ регулярно осматривать свою кожу на предмет изменения родинок



ВАЖНО ЗНАТЬ**КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА ГРУДИ**

Рак молочной железы - это самая распространенная среди женщин форма рака. Тем не менее, при своевременном выявлении это заболевание успешно поддается лечению.

ФАКТОРЫ РИСКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:

- возраст старше 40 лет,
- случаи рака у близких родственников по материнской линии,
- доброкачественные заболевания молочной железы,
- гормональные нарушения,
- поздние первые роды,
- неполноценная лактация,
- травмы молочных желез,
- женское одиночество,
- большое количество абортотв,
- плохая экология,
- хронический стресс.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ?

- раз в месяц проводите самообследование молочных желез,
- два раза в год посещайте врача акушера-гинеколога,
- если вы старше 40 лет, раз в год проходите маммографию (направление на бесплатное обследование можно получить у Вашего лечащего врача),
- откажитесь от посещения солярия,
- правильно питайтесь,
- учитесь справляться со стрессом.



Скрининг рака молочной железы заключается в регулярном МАММОГРАФИЧЕСКОМ ОБСЛЕДОВАНИИ

(обычно 1 раз в 2 года)

у женщин старше 40 лет.

Исследование проводится с 6 по 14 день менструального цикла. Именно маммография позволяет выявить опухоли до 0,5 см и меньше, которые могут не пальпироваться и не выявляться при УЗИ. УЗИ-исследование для проведения скрининга рака молочной железы использовать недопустимо, оно может быть дополнением к маммографическому обследованию.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Самообследование надо проводить регулярно, не реже одного раза в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе – в любой день месяца.

НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ на любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез,
- покраснения, воспаления,
- стянутая или отекшая кожа,
- выделения из сосков.

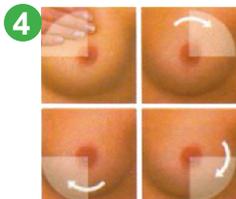
Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины!

Самообследование молочных желез может спасти жизнь.



1 Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков

Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.



4 Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке

Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей



2 Прощупайте подмышечные и надключичные впадины

Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.



2 Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон

Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".



5 Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами

Посмотрите, не выделяется ли жидкость.



3 Тщательно осмотрите бюстгалтер

Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.



3 В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой – правую)



6 В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4)

Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

! Если Вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, **НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ** (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики)

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА ЦЕНТРА МЕДПРОФИЛАКТИКИ

ПИТАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

**НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР
РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**вклад
в развитие
рака – до 35%**

ДИЕТИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ:

- в снижении поступления с пищей канцерогенных веществ
- в насыщении организма антиканцерогенными соединениями.

Наибольшее количество противоопухолевых веществ содержат **овощи и фрукты**.

Если в Вашем рационе все еще нет овощей и фруктов, пора сегодня же исправить ситуацию!

На обед к основному блюду добавьте салат из сырых овощей в объеме не менее 150-200 граммов. На ужин в качестве гарнира используйте овощи в виде запеканки или на пару. Морковь, тыква, шпинат, красный перец, зеленый лук, помидоры, спаржа, брокколи, томаты – Ваши помощники в профилактике онкологических заболеваний!

Желтые и оранжевые овощи и фрукты содержат бета-каротин, играющий положительную роль в профилактике рака простаты, легких, шейки матки, молочной железы и др. Лycopин, который содержится в красных томатах, также обладает антираковым действием.

Сухофрукты, особенно чернослив, содержат антиоксиданты и пищевые волокна (рекомендуется ежеднев-

но съедать по 5 сухофруктов утром и вечером).

Овощи семейства крестоцветных: капуста цветная, кольраби, брюссельская, китайская, белокочанная, брюква, горчица, репа также обладают антиканцерогенным действием.

Употребление в пищу **цитрусовых** обеспечит организм аскорбиновой кислотой, которая поможет в профилактике рака желудка, легких, пищевода, поджелудочной железы, молочной железы.

Лук и чеснок богаты селеном и кверцетином, которые защищают от канцерогенов большинство органов, особенно желудок, кишечник, пищевод, молочные железы и кожу (при употреблении 1-2 зубчиков в день или 40-50 г лука). Кверцетин препятствует мутациям, особенно в молочных железах, предстательной железе, яичниках.

Отруби (пшеничные, кукурузные, овсяные, рисовые) незаменимы в профилактике рака кишечника.

Морепродукты и морская рыба богаты витамином D и йодом, а также омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами, которые повышают противоопухолевый иммунитет.

Витамины А, Е, С (или антиоксиданты – борцы со свободными радикалами) активны против опухолей. Где мы можем их найти?

- **Витамин А** – печень, рыба, яйца, сыр, сливочное масло.
- **Витамин Е** – шиповник, красный перец, орехи, семечки, растительное масло, зародыши пшеницы.
- **Витамин С** – шиповник, красный перец, черная смородина, облепиха, клюква, брусника, киви, петрушка, клубника, капуста, апельсины, лимоны.
- **Витамин В6** поможет также снизить риск рака. Источники витамина В6 – горох, орехи, овес, рис, рыба.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Как уже говорилось, в развитии онкологических заболеваний выделяют различные факторы риска. На некоторые из них – генетические – мы не в силах повлиять, а другие – такие, как: малоподвижный образ жизни, неправильное питание, курение, злоупотребление алкоголем – стоит устранить.

Что может сделать каждый из нас, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания? Ответ прост - изменить рацион питания, используя рекомендации, данные выше, и увеличить физическую активность.

У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и некоторых видов онкопатологии — предупреждая набор веса, мы предупреждаем рак молочной железы, рак тела матки. Кроме того, защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака.

**Аэробная умеренная физическая активность*
в течение 30 минут ежедневно
снижает риск развития:**



- преждевременной смерти,
- ишемической болезни сердца и инсульта,
- артериальной гипертонии,
- сахарного диабета II типа,
- депрессии,
- остеопороза.



**Занятия от 30 до 60 минут ежедневно
(5 часов в неделю)
снижают риск развития:**

- рака толстой кишки,
- рака молочной железы после менопаузы и рака эндометрия,
- избыточной массы тела.



**Т.И. Созонтова,
преподаватель Центра
медпрофилактики**

*умеренная физическая активность - это такой уровень активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений, оставляя ощущение тепла и легкой одышки (быстрая ходьба, плавание, танцы, езда на велосипеде по ровной поверхности), энергозатраты при этом составляют - 3,5-7 ккал/мин.

СТРЕСС И БОЛЕЗНЬ

Каждый человек способен воздействовать как на свое здоровье, так и на свою болезнь. Большинство людей считают, что исцеление — это нечто, что делают с нами, что, если у нас возникают какие-то проблемы со здоровьем, мы ответственны только за то, чтобы обратиться к врачу, который нас и будет лечить. В какой-то степени так оно и есть. Но лишь в определенной степени...

Саймонтон К., Саймонтон С., «Психотерапия рака»

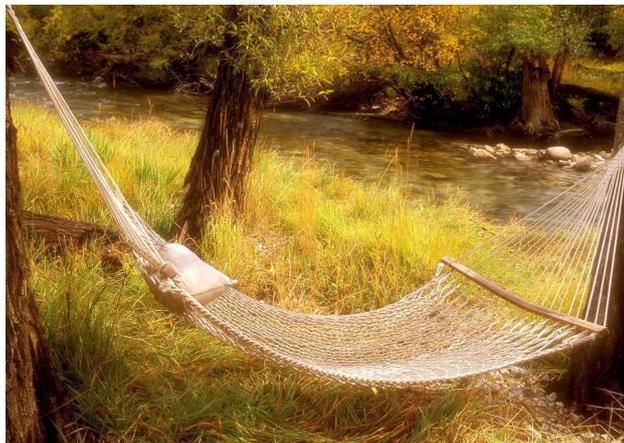
Активная психотерапия онкозаболеваний началась около 40 лет тому назад благодаря работам супругов К. и С. Саймонтон. Они доказали важность психотерапии в повышении эффективности онкологического лечения пациентов. Однако, лечение словом не является чем-то новым в оздоровлении. Еще на рубеже первого тысячелетия гениальный врач и мыслитель Авиценна говорил о том, что в каждом из нас живет «внутренний целитель». Задача врача, по его мнению, состояла в том, чтобы дать внутреннему целителю возможность творить здоровье.

В 40-е годы прошлого века известный ученый Г. Селье доказал, что **длительные и интенсивные эмоциональные переживания вызывают у лабораторных животных различные болезни.** Это открытие, подтвержденное современными исследователями, очень важно и для онкологии.

Во-первых, оно доказывает, что **эмоциональный стресс в ряде случаев может подавить иммунную систему,** что может привести к развитию заболеваний.

Во-вторых, любая система профилактики только тогда будет достаточно эффективной, если будет **учитывать роль эмоционального состояния человека,** будет включать подходы, направленные на оздоровление его психики.

В-третьих, для успешного лечения **каждый пациент должен «настроиться» на выздоровление,**



изменив свой взгляд на жизненные трудности и максимально избавившись от отрицательных эмоций.

Очень важно для любого пациента – взять ответственность за свое здоровье в свои руки.

Нервная система человека создавалась в течение миллионов лет эволюции. Выживание первобытного человека зависело от его умения быстро определять степень угрозы и делать выбор - драться или убежать. Как только нервная система воспринимает внешнее воздействие как угрозу, наше тело моментально на нее реагирует (в крови повышается



уровень гормонов стресса) и готово действовать. При реализации физического ответа на стресс - он не наносит организму большого вреда. Но в современном обществе такие реакции не приемлемы, поэтому мы их подавляем, способствуя хроническому стрессу. Длительные переживания угнетают иммунную систему, которая ответственна за разрушение атипичных клеток и болезнетворных микроорганизмов.

Люди обратили внимание на связь болезни с эмоциональным состоянием человека очень давно - около двух тысяч лет тому назад. Недаром еще во II веке н.э. римский врач Гален отмечал, что жизнерадостные женщины реже заболевают раком, чем женщины, находящиеся в подавленном состоянии. Замечено, что онкологические заболевания характер-



О.В. Омарова, врач-психотерапевт Кировского областного клинического онкологического диспансера

ны для людей, накапливающих обиды и нерешенные проблемы. Поэтому так важно научиться избавляться от негативных эмоций и чувств, хронического психоэмоционального напряжения, вовремя отдыхать и уметь радоваться простым вещам.

Психологические процессы, помогающие выразить отрицательные эмоции, расслабиться, простить обиды могут стать важным звеном в профилактике онкологических и других заболеваний.

В чем же человек может найти расслабление?

Сон - великолепное средство от кратковременного стресса. Однако в состоянии хронического стресса обычный сон не приносит полного облегчения.

Другие известные способы расслабиться – это **физическая активность, хобби, общение с близкими людьми.** Физическая активность помогает снять мышечное напряжение, что создает естественные условия для релаксации.

И, пожалуй, самый простой и эффективный метод нейтрализации стресса – **релаксация и пассивная медитация,** основанные на глубоком расслаблении тела и психики. Медитация начинается с глубокого физического расслабления, а потом эффект усиливается благодаря расслаблению психики. Медитационное состояние в самом простом виде возникает, когда мы читаем захватывающую книгу, смотрим увлекательную передачу, думаем о чем-то приятном и полностью поглощены этим! Каждый должен выбрать тот способ, который подходит лично ему.

Осознав стрессовые ситуации в своей жизни и найдя более эффективные способы сопротивления им, человек может высвободить внутреннюю энергию, необходимую ему для предупреждения заболеваний или для борьбы с ними.