

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

3-9 февраля – неделя профилактики онкологических заболеваний

Выпуск 16

04.02.2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Онкологические заболевания	1
Что способствует появлению онкологии?	1
Группа риска	2
Признаки, которые должны насторожить	2
Правила профилактики онкологии	3
Диспансеризация помощи	3
К какому врачу обратиться?	4

Обратите внимание:

- Раком болеют все, а не только женщины
- Ранняя диагностика онкологического заболевания помогает излечиться полностью
- Рак не вылечить народными методами
- Регулярные обследования могут спасти жизнь
- Здоровый образ жизни – профилактика рака
- Самолечение при раке опасно

Онкологические заболевания

Онкологические заболевания – это большая группа патологий, сопровождающаяся развитием доброкачественных и злокачественных опухолей в организме. Они являются одной из главных причин смертности в современном мире. Многие виды онкозаболеваний значительно «помолодели» за последние годы и встречаются сейчас у людей в возрасте 25-35 лет.

Часто ошибочно любое онкологическое заболевание. Однако рак – лишь одна из разновидностей онкозаболеваний. В зависимости от пораженного органа выделяют: карциному (рак), саркому (из соединительной ткани, костей и мышц), лейкоз (из стволовых клеток костного мозга) и др.



Что способствует появлению онкологии?

- канцерогены – вещества или излучения, способные повреждать ДНК клеток, вызывая таким образом образование рака. Типичные канцерогены – асбест, мышьяк, рентгеновское излучение, табак, соединения из выхлопных газов;

- генетическая предрасположенность;
- возраст, поскольку иммунитет снижается, а риск развития онкозаболевания существенно возрастает;
- вирусные заболевания. Геномы вирусов способны встраиваться в здоровые клетки и вы-

зывать в них трансформации, приводящие к появлению и развитию опухолей. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки.

Поделись информацией с друзьями и близкими

Группа риска по возникновению онкопатологии

♦ К группе риска по возникновению онкопатологии относятся:

♦ люди в возрасте старше 50 лет,

♦ люди с выраженными гормональными нарушениями или ожирением,

♦ люди с отягощенным анамнезом по онкологии,

♦ люди, работающие на вредном производстве,

♦ люди с алкогольной и наркотической зависимостью.



4 февраля

Всемирный день борьбы против рака

Признаки, которые должны насторожить

♦ - быстрое и сильное похудение, не объясняемое внешними причинами (занятиями спортом, диетой). Снижение веса на 5-6 кг и больше в месяц могут говорить о развитии онкозаболевания. Человек худеет из-за нарушения синтеза белков, что влечет за собой активный расход жировых запасов в организме;

♦ - постоянная усталость, слабость, быстрая утомляемость, что объясняется снижением синтеза эритроцитов

и падением уровня гемоглобина;

♦ - субфебрильная температура тела (до 38°С). При онкозаболевании подавляется эффективность иммунитета, который просто не может поддерживать температуру тела в пределах нормы;

♦ - изменения кожных покровов. Некоторые формы рака могут вызвать видимые изменения кожи в виде потемнения, пожелтения, покраснения, зуда и избыточ-

ного роста волос;

♦ - отсутствие аппетита вплоть до полного отвращения к еде;

♦ - болевые ощущения.

Признаками онкологических заболеваний могут быть частые проблемы с работой ЖКТ, незаживающие раны/язвы, раздражающий длительный кашель, родинки/бородавки, меняющиеся в размерах и форме.

Если вы наблюдаете у себя несколько из этих симптомов, есть необходимость обратиться к специалисту для консультации и обследования.

Для парня, который победил рак, нет ничего страшнее битвы, где ему не светит победить.

ПРАВДА ПРО ОНКОЛОГИЮ

Злоупотребление сладостями и алкоголем провоцирует рак



В 10% случаев причиной рака является экология



Наследственная предрасположенность к раку не превышает 10%



МИФЫ ПРО ОНКОЛОГИЮ



Черника и чеснок – хорошие средства для профилактики рака



Мобильные телефоны провоцируют рак



Тесные бюстгалтеры вызывают рак молочной железы

Правила профилактики онкологии

1. Организация правильного питания. Необходимо сбалансировать свой рацион по содержанию белков, углеводов, витаминов, минералов для полноценного и здорового функционирования организма.

2. Отказ от вредных привычек. Курение, употребление алкоголя отравляют организм токсинами, значительно увеличивая риски развития онкозаболеваний.

3. Двигательный режим. Всего 30 минут умеренной активности в день помогают снизить риск возникновения рака на 30%.

4. Работу с лишним весом.

5. Здоровый сон. Образование отдельных гормонов происходит в ночные и ранние утренние часы.

6. Гормональный контроль. Дисбаланс гормонов может стать причиной возникновения онкологического очага в органах репродуктивной системы, щитовидной железе, надпочечниках. 7. Сведение к минимуму стрессовых ситуаций. Стресс может стать спусковым крючком для развития серьезных заболеваний и привести к иммунодефициту – нарушению работы иммунной системы.

8. Укрепление иммунитета. Крепкая иммунная защита – лучшая профилактика многих заболеваний.

К сожалению, даже при условии безоговорочного выполнения всех рекомендаций, никто не сможет гарантировать, что онкологическое заболевание не появится. Однако риск его возникновения снижается более чем на 70%,

а это является весомым аргументом, чтобы дать себе право на долгую и счастливую жизнь.

РАК НЕ ПРИГОВОР!

Более 90% случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь на ранней стадии.



Диспансеризация помогает

Как диспансеризация помогает выявить онкологию на ранней стадии?

В рамках диспансеризации проводятся обследования, помогающие обнаружить самые распространённые виды онкозаболеваний: маммография, для женщин (позволяет выявить рак гру-

«Безнаказанно из жизни не уходят» — подумала она, покидая онкологию.

ди); анализ кала на скрытую кровь (позволяет обнаружить рак кишечника);

ПАП-тест, исследование мазка с шейки матки (позволяет диагностировать рак шейки матки); определение простат-специфического антигена в крови (позволяет выявить рак пред-

стательной железы). Кроме того, необходимо помнить о регулярных медицинских обследованиях, которые проводятся в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации определенных групп взрослого населения в поликлинике по месту жительства. Не забывайте, что при своевременном обнаружении онкозаболевания, то есть на ранней стадии, его лечение в 95 % случаев заканчивается успешно. Будьте здоровы!

Методы лечения онкологических заболеваний

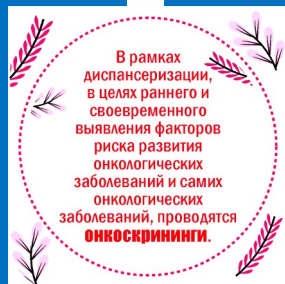
Арсенал средств для борьбы со злокачественными опухолями в последние десятилетия существенно расширился.

Хирургия. Операции бывают радикальными, но в настоящее время всё шире применяются малоинвазивные, щадящие, органосохраняющие методики.

Химиопрепараты – лекарственные средства, представляющие собой клеточные яды и поражающие активно размножающиеся

раковые клетки.

Таргетные препараты действуют более прицельно по сравнению с классическими химиопрепаратами. Они блокируют определенные молекулы-мишени, необходимые для поддержания жизнедеятельности и размножения опухолевых клеток.



Иммунотерапия направлена на то, чтобы активировать иммунную систему и заставить ее бороться со злокачественной опухолью.

Лучевая терапия – облучение злокачественной опухоли ионизирующим излучением, которое приводит к гибели клеток.

В рамках диспансеризации, в целях раннего и своевременного выявления факторов риска развития онкологических заболеваний и самих онкологических заболеваний, проводятся **ОНКОСКРИНИНГИ.**



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

Выпуск подготовлен с использованием материалов из сети интернет

<https://gkb05.ru/>

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ**
- **НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ СПИРТНЫМИ НАПИТКАМИ**
- **СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕЙ КОЖИ** (изменение цвета и размеров образований кожи)
- **УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЯГОД И ЗЕЛЕНИ** (400/ 500 грамм в день)
- **ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** (умеренная физическая активность не менее 45 минут в день)
- **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ**, содержащие заменители молочного жира (ЗМЖ) и пальмовое масло
- **СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ВЕСОМ** (если масса тела избыточная, её необходимо снизить)
- **ЕЖЕГОДНО ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**



НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ У ВАС:

- ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖЕНИЕ ВЕСА (без видимых причин)
- НЕПРОХОДЯЩИЙ КАШЕЛЬ ИЛИ ОСИПЛОСТЬ ГОЛОСА
- ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ЗАТРУДНЕНИЕ ГЛОТАНИЯ
- БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ, УВЕЛИЧЕННЫЕ ЛИМФОУЗЛЫ
- ЗАМЕТНОЕ, НЕПРОХОДЯЩЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ ДЕФЕКАЦИИ (стул полуужидкий черный или с кровавыми выделениями)
- ПОТЕРЯ АППЕТИТА (тошнота, рвота)
- ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (вне периода лактации)
- БОЛЬ И УПЛОТНЕНИЕ В МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ
- БОЛЬ В ГРУДИ ИЛИ ЖИВОТЕ
- КРОВЬ В МОЧЕ
- БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА, ПОЯСНИЦЕ, ПРОМЕЖНОСТИ, КРОВАЯНИСТЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ
- ОДЫШКА, КРОВЬ В МОКРОТЕ

К какому врачу обратиться?

Любой врач должен следовать принципу онконастороженности, то есть всегда держать в уме, что симптомы, которые обычно возникают при том или ином заболевании, в некоторых случаях могут оказаться проявлениями злокачественной опухоли. Заметив подозрительные признаки, доктор любой специализации должен направить пациента к онкологу.

При подозрении на онкозаболевание лучше поискать врача, который специализируется на том или ином типе злокачественных опухолей. Внутри онкологии есть деление на более узкие специализации. Вот как выглядят названия некоторых вра-

чей:

онколог-маммолог – рак молочной железы;

колопроктолог – рак толстой и прямой кишки;

онколог-пульмонолог – рак легких;

онкогинеколог – рак органов женской репродуктивной системы;

онкоуролог – рак органов мочеполовой системы у мужчин;

онколог-дерматолог – рак и меланомы кожи.

Также в онкологии существуют такие специализации, как хирург-онколог, химиотерапевт, радиотерапевт. Работают в отделениях онкологии и врачи, занимающиеся разными видами диагностики. Пациентами, находящимися в критическом состоянии, занимаются реаниматологи в отделениях интенсивной терапии.

