

• Прием ведет врач-онколог

Будущее — без рака

С 2005 года под эгидой Международного союза по борьбе с онкологическими заболеваниями 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака.

В России ежегодно заболевают злокачественными новообразованиями около 600 тыс. человек, а всего с этим диагнозом живут 3,5 млн россиян.

Какова статистика по заболеваемости раком в Безенчукском районе, нашим читателям рассказывает врач-онколог БЦРБ Т.В. Онищенко.



— За ушедший год в районе было выявлено 173 случая онкологических заболеваний, для сравнения отмечу, что в 2017-м — 194.

Лидирующие позиции по-прежнему занимают: рак легких (22 случая, в 2017 — 27), рак кожи (21, в 2017 — 31) и рак молочной железы (16, в 2017 — 19). На четвертую строчку в ушедшем году поднялся рак мочевого пузыря (4, в 2017 — 10).

На четвертой стадии было вы-

явлено 33 заболевания (в 2017 — 48), а вот на начальной выявление увеличилось с 54 процентов в 2017 году до 62 в 2018-м. Все это благодаря проведению диспансеризации и быстрому реагированию врачей-терапевтов и других специалистов, которые заподозрили новообразование во время осмотра пациента и вовремя направили на обследование.

— **Татьяна Владимировна, с 2019 года объявлен старт трехлетней кампании «Я есть и буду», призывающей к личному осмыслению каждого, что он может сделать в борьбе с этой болезнью.**

— Чтобы создать будущее без рака, нужно действовать уже сейчас. Начать, как бы это ни банально звучало, с понедельника вести здоровый образ жизни: делать каждое утро зарядку, отказаться от алкоголя и никотина, исключить из питания жирное и жареное, а ввести больше овощей и фруктов. А самое важное — профилактика. Обязательно каждый год проходить обследования. Особенно те, у кого среди родных уже были онкозаболевания. Вы в группе риска!

— **Из года в год в нашем районе по количеству заболеваний на первом месте рак легких.**

Можно ли как-то снизить этот показатель?

— Рецепт простой — жителям района не уклоняться от прохождения раз в год флюорообследования, а если перенесли пневмонию или бронхит, то кабинет флюорографии следует посетить еще раз. Ну а всем любителям сигаретного дыма раз и навсегда покончить с никотиновой зависимостью.

Профилактикой рака кожи является ограничение нахождения на открытом солнце в период его активности с 11.00 до 16.00. Особенно это касается людей с нежной белой кожей. Используйте солнцезащитные средства, носите одежду, закрывающую от палящих лучей.

Для предотвращения рака молочной железы каждая женщина должна проводить ежемесячно самоосмотр. Чтобы делать его правильно, достаточно обратиться в кабинет профилактики в ЦРБ, где вам выдадут информационную брошюру. Женщины старше 40 лет должны проходить маммографическое обследование раз в 2 года. Также необходимо раз в год посещать кабинет гинеколога.

— **Как правильно вести себя, если появились подозрения на опухоль?**

— Во-первых, не все опухоли злокачественные. Поэтому обязательно нужно обратиться к врачу-онкологу, провести об-

Короткой строкой

Мастер-классы для будущих медиков

25 ЯНВАРЯ филиал «Безенчукский» СМК им. Н. Ляпиной принял участие в Ярмарке учебных мест в г. Чапаевске.

Учащихся познакомили со специальностями, по которым ведется подготовка специалистов со средним медицинским образованием, правилами приема в колледж, особенностями обучения и студенческой жизнью.

Преподаватели вместе со студентами 302 и 403 групп провели мастер-классы «Измерение артериального давления и пульса, пикфлоуметрия» и «Наложение повязок» для учащихся школ г.о. Чапаевск, п. Масленниково, с. Падовки.



Второе место в конкурсе



30 ЯНВАРЯ в медицинском колледже им. Н. Ляпиной прошло награждение студентов, принявших участие в конкурсах творческих работ на экологическую тематику: «Окружающая среда и здоровье человека» и «Зеленая планета».

Студентка 103 группы **Диана Зотова** по итогам конкурса награждена администрацией м.р. Безенчукский Дипломом за 2 место в номинации «Поделка из бытовых отходов».

следования, чтобы выявить сам очаг, узнать, есть ли метастазы. Мы даем направление на обследования в Самарский онкоцентр. Если заболевание запущенное и вызывает сложности в установлении локализации, то решением комиссии врачей онкоцентра такой пациент направляется на ПЭТ-КТ (протонно-электронная томография). Подобное обследование проводят в Самаре, Тольятти, Уфе. ПЭТ-КТ дает более точный и детальный результат обследования.

— **Татьяна Владимировна, как Вы считаете, почему одним па-**

циентам удается побороть рак, а другим нет?

— Во многом это зависит от двух факторов — раннего обнаружения (на первой стадии зафиксировано 90-процентное излечение) и от состояния иммунной системы. Крепкий иммунитет способен справиться даже с онкологией. Правильный режим труда и отдыха, физзарядка, положительные эмоции, регулярные медицинские осмотры — вот те основные составляющие, которые помогут укрепить иммунитет и помочь в борьбе с онкологией.

• Советы специалиста

Работа стоматолога — искусство

9 февраля — Международный день стоматолога.



В России стоматология появилась еще в XVIII веке, в период правления Петра I, а вот профессиональный праздник был введен ВОЗ и Международным стоматологическим сообществом только в 1984 году.

Е.А. Кузьмичева работает в

стоматологическом отделении Безенчукской БЦРБ всего полтора года, но уже успела завоевать любовь пациентов и уважение коллег.

— **Екатерина Андреевна, вы впервые перешагнули порог Безенчукской больницы в ав-**

густе 2017 года, сразу после окончания медицинского вуза. Судя по положительным отзывам пациентов о Вашей работе, практику вы приобрели хорошо.

— У нас в отделении работают четверо молодых специалистов, и каждый старается выполнять свою работу на «отлично». Большое значение имеет и то, что старшие коллеги и заведующая отделением Н.А. Бокова нам во всем помогают. Их опыт бесценен. Благодаря им и мы постепенно «набили руку». Я лечащий врач. Моя работа требует большой осторожности, внимания, даже немного искусства... Стараюсь делать все аккуратно, без спешки. Ведь главное — это качество, и чтобы пациент не испытывал боль во время лечения. Недавно, когда наш хирург-стоматолог был в отпуске, мы принимали пациентов по удалению зубов. Теперь имею опыт и в этом направлении стоматологии.

— **Вы подчеркнули, что очень**

важно делать свою работу качественно. Это зависит от профессионализма врача. А что зависит от самого пациента? Как сохранить свои зубы здоровыми?

— Правила ухода за полостью рта должен знать каждый ребенок. Можно привести малыша к нам в отделение, где врач научит правильно чистить зубки. Взрослым следует приходить на осмотр к врачу не реже одного раза в год. Использовать зубные пасты с содержанием фтора (с обозначением его содержания 1450 PPM). Зубные щетки менять не реже, чем через 3 месяца использования, а если провели профессиональную гигиену рта, то сразу после этой процедуры, чтобы бактерии, сохранившиеся на щетке, не начали размножаться в очищенной ротовой полости. Кроме зубной пасты рекомендуем использовать зубную нить, так как щетка не может достать остатки пищи, попавшие между зубами.

— **На что необходимо обратить внимание, чтобы не иметь проблем с зубами?**

— Я столкнулась с незнанием взрослых о необходимости удаления зубного камня. Эту процедуру

следует проводить раз в полгода. Камень, даже если вы регулярно чистите свои зубы, скапливается в придесневой зоне. Со временем из-за нарастания камня десны начинают кровоточить, воспаляются.

К тому же, на зубах образуется налет, в котором активно размножаются бактерии (от пищи и воды). Больше всего такого налета у любителей мучного и сладкого, у тех, кто пренебрегает необходимостью похрустеть морковкой и яблоком. Бактерии снижают иммунитет ротовой полости, что в результате может привести к гингивиту (воспалению десен), а в дальнейшем и к пародонтиту, заболеванию мягких и костных тканей вокруг зуба. Из-за этого заболевания, если не начать вовремя лечение, можно потерять не один зуб.

— **Каковы симптомы пародонтита?**

— Если при гингивите десны отекают, краснеют, то первыми признаками пародонтита являются кровоточивость десен, реакция зубов на горячую и холодную пищу, а также неприятный запах изо рта. В этом случае обращение к стоматологу обязательно!