



## • Прием ведет онколог

# Флюорография поможет предотвратить рак легких

**За 2017 год в Безенчукском районе зафиксировано 214 случаев онкозаболеваний.**

На первом месте – рак кожи. Он выявлен у 35 человек. У 31 жителя района был обнаружен рак легких и бронхов. Онкология дыхательных путей занимает уверенное второе место.

Каковы причины такого количества заболеваний, рассказывает врач-онколог БЦРБ **Т.В. Онищенко**.



– К сожалению, экологическая обстановка оставляет желать лучшего, но не только эта причина является главной в развитии онкологии дыхательных путей. Посудите сами: у четырех человек онкозаболевание выявлено на 1 стадии, у пяти – на второй. На начальных стадиях лечение дает хороший эффект. На четвертой стадии – никаких положительных прогнозов. И вот

эту четвертую стадию выявили у 14 пациентов! Причина простая – 10 из них не проходили флюорографию более года.

**– Сейчас большинство наших читателей скажут: «Опять эта флюорография! Как будто это панацея от всех бед!»**

– Никто не говорит, что флюорологическое обследование – панацея, но это начальное обследование, которое дает врачу повод заподозрить неладное. У нас очень хороший аппарат, который выдает крупнокадровый, информативный снимок. Если врач видит характерное затемнение на снимке, то он направит пациента на дообследование – на компьютерную томографию и бронхоскопию. Эти обследования или подтвердят опасения врача, или опровергнут.

**– Татьяна Владимировна, если подтвердятся худшие опасения, как проходит лечение пациента?**

– Если заболевание выявлено на начальных стадиях, то следует оперативное вмешательство, химиотерапия или лучевая. Как правило, 1 и 2 стадии излечимы. Если это 3 стадия, то после всех процедур имеет значение состояние организма пациента. Одни справляются с болезнью, а другие, имея «букет заболеваний», не всегда одерживают победу с онкологией.

**– Скажите, у кого есть больше риска развития онкологии дыхательных путей?**

– В группу риска входят те, кто имеет туберкулез, хронический бронхит, бронхиальную астму, ХОБЛ (хроническую обструктивную болезнь легких), те, кто часто и подолгу болен пневмонией. К сожалению, после перенесенного гриппа, пневмония сейчас не редкость. Но мало кто знает, что после того, как пациент переболел пневмонией, он должен состоять на учете у врача в течение года и проходить обследование через месяц после выздоровления, затем через три, и

через полгода. Пневмония – воспалительный процесс в легких, и если она повторилась в течение года, то может спровоцировать рост онкоклеток.

**– Постоянный кашель, боли в груди, одышка при ходьбе – все это явные признаки неполадок в дыхательной системе. Именно они должны насторожить?**

– Да. Это явные признаки, которые должны насторожить и привести к врачу на обследование. Но бывает и бессимптомное течение заболевания. В прошлом году три человека в своем анамнезе не имели ни повышения температуры, ни кашля, ни болей в груди. У двух из них опухоль была обнаружена после прохождения флюорографии, а третий пришел на прием к неврологу. Он жаловался на боли в груди и на то, что ему тяжело поднимать руку. И невролог, и хирург старались найти причину этих болей. Оказалось – онкология.

**– Татьяна Владимировна, Вы можете «нарисовать» пор-**

**трет потенциального больного раком легкого?**

– В первую очередь, это курящий человек. 80 процентов тех, у кого выявлены новообразования дыхательных путей, имели эту пагубную привычку. Во-вторых, среди наших пациентов немало тех, кто имеет небольшой доход, а следовательно, не может позволить себе полноценное питание. Кто-то, добираясь на работу на электричках, каждое утро подвергает себя опасности заражения вирусами из-за большого скопления пассажиров, что на фоне отсутствия полноценного регулярного питания и недосыпания приводит к снижению иммунитета. Человек простудился, но не имеет возможности уйти на больничный, боясь потерять работу. Недолеченные бронхит или пневмония, являясь фактором риска, провоцируют новообразования.

И в этой ситуации выход только один – стараться укреплять свой иммунитет и ежегодно проходить флюорографическое обследование.

## • Советы специалиста

# Всемирный день сердца

**По инициативе Всемирной федерации сердца, в 1999 году был учрежден Всемирный день сердца, который отмечают 29 сентября.**

В этом году День сердца проводится под девизом «Моё сердце, твоё сердце». Такое внимание к сердечно-сосудистым заболеваниям неслучайно. Из 2 млн россиян, которые умерли в 2017 году, причиной смерти почти половины были заболевания сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на то, что смертность от данных заболеваний в Самарской области значительно уменьшилась за последние 10 лет, тем не менее более 10 тысяч жителей губернии, согласно результатам диспансеризации, имеют заболевания системы кровообращения (гипертония, ишемия, цереброваскулярные заболевания). Более того, на Дне профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, который прошел в начале года в Самаре в рамках национального проекта «Ваше здоровье – будущее России», президент Российского медицинского общества по артериальной гипертонии, главный внештатный кардиолог Министерства здравоохранения РФ, академик РАН, д.м.н., профессор **Ирина Чазова** отметила: «Гипертония в последнее время «помолодела» за счет подростков. Проблема в том, что наше молодое поколение ведет нездоровый образ жизни. Ребята мало гуляют, мало занимаются спортом,



**• День сердца прошел в медицинском колледже.**

*едят то, что рекламируют по телевизору».*

Главный кардиолог Самарской области, заместитель главного врача Самарского областного клинического кардиологического диспансера **Дмитрий Дупляков** подтвердил эту информацию и привел следующие цифры: «В Самарском кардиодиспансере проходят обследование призывники по направлению от призывных комиссий. И если 10 лет назад артериальную гипертонию им ставили достаточно редко, то сейчас она есть уже у половины призывников в возрасте 17-19 лет».

Чтобы вовремя обнаружить

у себя это заболевание, врачи рекомендуют регулярно проходить обследование.

Какие факторы риска могут привести к заболеванию, нам рассказала врач кабинета профилактики БЦРБ **Ю.А. Мирнова**.



– В первую очередь, это вредные привычки: курение и злоупотребление алкоголем. У курильщика в 3 раза выше риск внезапной остановки сердца. Алкоголь же повы-

шает артериальное давление и сердечбиение, что приводит к патологическим изменениям в работе сердечной мышцы.

Не менее важен и уровень холестерина, так как именно он является ключевым фактором риска атеросклероза (непроходимости сосудов). Повышение холестерина мы получаем благодаря неправильному питанию, введению в рацион вредных продуктов.

Неправильное питание приводит к анемии, ишемической болезни сердца и ожирению. У людей с избыточной массой тела артериальная гипертония развивается в 3 раза чаще.

Большой риск сердечно-сосудистых заболеваний вызывает низкая физическая активность. Из-за длительного пребывания за компьютером и нежелания заниматься физкультурой у человека повышается риск развития артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, инсульта, депрессии.

Также влияет и психическое состояние – стресс, тревога. Из-за пессимистического взгляда на жизнь у человека в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

**– Юлия Александровна, Вы назвали немало факторов риска. Как же сохранить сердце и сосуды здоровыми?**

– В последнее время, с целью пропаганды здорового образа жизни, население призывают выходить на массовые физзарядки. Если по какой-то причине вы стесняетесь делать зарядку вместе со всеми,

просто делайте её ежедневно дома, в течение 30 минут. Физзарядка значительно снизит риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. Можно ежедневно проходить пешком 2–3 км. Только не перегружайте себя с самого начала, наращивайте нагрузку постепенно.

Важно следить за питанием. В рационе должно быть ежедневно не менее 400–500 г овощей и фруктов, продукты из зерновых культур, обезжиренные мясные и молочные продукты.

Не следует снимать стресс с помощью курения и алкоголя. Спите не менее 7–8 часов.

Обязательно контролируйте вес и давление. Артериальная гипертония – коварное заболевание, определить его наличие можно только при помощи измерения артериального давления. Поэтому тонометр обязательно должен быть в каждом доме!

Вышеизложенные правила несложные, при их соблюдении вы можете считать себя ответственным за свое здоровье и значительно продлить свою жизнь.

## Уважаемые читатели!

Тематическая страничка «Азбука здоровья» будет выходить раз в месяц. Ждем от вас вопросов и предложений.

• Полосу подготовила Наталья **ЗОТОВА**.