





## «ТР-доктор»

Ведущая  
рубрики  
Анжела  
ГОЛУБИЧКОВА  
Тел.:  
41-49-56● **здравствуйте!**

## Для начала справимся со страхом

Вчера самые авторитетные российские специалисты в области онкологии собрались в Москве на форуме «Движение против рака». Это крупнейшая в России общественная площадка для обсуждения вопросов в области диагностики и лечения онкологических заболеваний. Ежегодно ее открывают накануне Всемирного дня борьбы против рака, который отмечается 4 февраля.

Чисто профессиональным собранием форум не назовешь: кроме врачей здесь присутствуют законодатели, мэры российских городов, лидеры пациентских организаций, общественные деятели. Кстати, впервые он состоялся в 2007 году именно благодаря настойчивости общественников, в том числе участников Межрегиональной организации «Вместе ради жизни».

С активистами этого общества «Тагильский рабочий» сотрудничает уже много лет, особенно плотно - с предстательями в Нижнем Тагиле.

В ходе подготовки февральского выпуска «ТР-доктора» участники движения против рака вновь оказали нам большую поддержку. И хотя мы неоднократно публиковали их контактные телефоны, наверняка будет полезно напомнить, как разыскать «Вместе ради жизни» в нашем городе: (343) 219-02-75, (3435) 92-20-06, vmsteradizhizni@gmail.com.

Важно, что вся оказываемая общественниками помощь, в том числе организация встреч с ведущими специалистами в области онкологии, проводится на бесплатной основе.

Возрастаясь к форуму, заметим: традиционно в нем принимала активное участие и делегация от Свердловской области, в том числе тагильчане. Как нам рассказали, на этот раз наряду с медицинскими аспектами на дискуссионных площадках в Москве обсуждались и проблемы другого плана: «Как воздействовать на общество, которое страдает от онкологических заболеваний и одновременно не хочет их замечать на ранних стадиях?»

Известный врач, главный онколог Свердловской области, наш земляк Гарри Николаевич Чайковский, утверждает: сегодня по смертности онкология занимает второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. А по степени страха - первое. Причем уральцы страдают от канцерофобии - боязни заболеть раком в большей степени, чем жители других регионов.

Медики не преувеличивают. До сих пор огромное число людей цепенеют от самой мысли: у меня могут обнаружить опухоль?! «Пойду к врачу просто так, для профилактики. А вдруг выявят рак? Нет, лучше отложить визит: на работе аврал, отпуск скоро - зачем настроение портить?»

Мы находим различные оправдания собственной трусости, хотя она может стать причиной беды. Боймся прийти к онкологу - там чувствуем себя угнетенными. Однако, чтобы выявить рак на ранней стадии, необходимо регулярно проверяться: другого пути нет.

В сегодняшнем «ТР-докторе» мы постараемся убедить читателя «Тагильского рабочего» самостоятельно извлечься от страхов и посетить медиков.

Анжела ГОЛУБИЧКОВА.

● **консультирует специалист**

# За помощью обращаются слишком поздно

В Свердловской области ежегодно выявляется около 15 тысяч раковых больных.

И хотя сегодня многие врачи придерживаются позиции, что рак - это не приговор, а диагноз, и часто все зависит от самого пациента, его желания выздороветь, не стоит забывать о банальных мерах предосторожности.

О том, как не попасть в группу риска, какие новые достижения есть в борьбе с онкологическими заболеваниями, рассказывает главный онколог Свердловской области, заслуженный врач РФ Гарри Николаевич ЧАЙКОВСКИЙ. Для тагильчан будет немаловажно знать, что Гарри Николаевич много лет посвятил системе здравоохранения Нижнего Тагила. Работал главным врачом онкологического диспансера и начальником городского управления здравоохранения.



- Гарри Николаевич, чем обусловлен рост онкологических заболеваний?

- Заболеваемость злокачественными образованиями растет во всем мире, особенно в развитых странах. Это связано с техногенным загрязнением окружающей среды и некоторыми социальными факторами, в частности, с курением: в 70% случаев возникновение рака легкого напрямую зависит от потребления табачных изделий.

Показатель заболеваемости на промышленном Урале несколько превышает общероссийский: 346 на 100 тысяч населения против 333 по стране. Негативно сказываются специфические факторы - возрастной состав области (чем старше человек, тем выше риск заболеть) и техногенная обстановка. Однако ситуация у нас даже несколько лучше, чем у соседей - в Курганской, Челябинской и Оренбургской областях.

Известно, что существует много теорий возникновения рака, основанных на результатах многочисленных исследований, но полностью причины развития опухоли до сих пор не сформулированы.

Определить виновников

«поломки» механизмов клетки возможно лишь в том случае, если нам известны принципы ее нормального функционирования. Современная же наука еще не может быть удовлетворена степенью осведомленности о сложных процессах развития опухоли.

- Но медицина не стоит на месте - появляются новые технологии и препараты.

- Новые препараты, разрабатываемые сегодня на основе генетических, биологических, химических исследований, воздействуют на одну-две причины «поломки» механизма нормального функционирования и размножения клеток, а их могут быть десятки и сотни.

Считается, что примерно в 20% случаев это генетические факторы, а остальные 80% обусловлены внешней средой и образом жизни человека. Только когда мы найдем препараты, воздействующие сразу на многие «мишени», сможем действительно эффективно лечить рак.

- Каков сейчас возраст людей, чаще всего страдающих онкопатологией?

- Несмотря на то, что заболеваемость злокачественными новообразованиями резко возрастает начиная с 50-55 лет,

значительное количество больных регистрируется в допензионном возрасте. К сожалению, по данным отчетов, в 17% случаев онкология у женщин выявляется у пациенток до 45 лет.

- Какие меры предпринимаются врачами для улучшения ситуации?

- Поскольку, как я уже говорил, механизмы развития злокачественных новообразований недостаточно изучены, Европейское сообщество онкологов выработало так называемый противораковый кодекс, призванный привлечь внимание населения к проблемам собственного здоровья.

В него входят такие заповеди, как не курить, избегать избыточного веса, рационально и сбалансированно питаться, употреблять овощи, фрукты, снижать вредное воздействие на организм химических факторов на рабочем месте, избегать алкоголизации и так далее.

Кодекс рекомендует населению в случае появления тревожных симптомов немедленно обращаться к врачу. Женщины должны раз в два года проходить гинекологическое и маммологическое обследование, поскольку рак половых

органов и молочных желез является одной из основных причин смертности в структуре онкологических заболеваний. Важное значение имеет своевременное рождение детей: беременность и кормление снижают риск заболевания раком молочной железы. Данные опухоли связаны с функцией яичников, поэтому все, что ухудшает их деятельность: частые прерывания беременности, воспалительные процессы, может способствовать заболеваниям.

Всем курящим людям, мужчинам старше 40 лет показана регулярная флюорография, после 50 лет - ежегодно. С 45-50 лет им также необходимо обследование предстательной железы и прямой кишки.

«Группы риска», к которым мы относим пациентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных факторов, требуют более детального обследования, в том числе и с помощью эндоскопического оборудования. У женщин к числу таких факторов могут относиться отягощенная наследственность (например, раком болел кто-то из старших родственников по женской линии), работа в неблагоприятных условиях (в химлаборатории или цехе), наличие хронических заболеваний щитовидной железы, печени. У мужчин это хронический бронхит, работа в механических мастерских или на транспорте, курение.

- Действует ли эта профилактическая схема в городах Свердловской области?

- Частично. Примерно 40% больных раком легких у нас выявляется именно благодаря флюорографическим исследованиям. Но очень многие случаи остаются невыявленными до перехода в последние стадии, поэтому мы постоянно говорим о необходимости увеличения охвата профилактическими обследованиями.

Диспансеризация на современном этапе - это только робкие шаги,

основанные на принципе «Дана команда - надо сделать». Необходимо переходить на уровень понимания, что регулярные профосмотры - это наша потребность. Возрождать профилактику «не за страх, а за совесть».

Ситуация парадоксальна: за последние 20-30 лет медицина в плане оснащения ушла далеко вперед, но на таких конечных показателях, как заболеваемость и смертность, это мало сказалось. Хотя проводятся обследования сотен тысяч человек! Значит, обследуют не тех, кого нужно? Процесс должен быть поставлен на поток, независимо от масштабов населенного пункта, его удаленности от областного центра, причем с использованием современных диагностических ресурсов.

- Правда ли, что определенные продукты, к примеру, рыба, предотвращают развитие рака?

- Конечно, диета - это крайне важно. Защитные силы организма напрямую зависят от обмена веществ и прочих показателей. Если вы едите здоровую пищу, если в ней нет никаких примесей, модифицированных продуктов, то у вас и нет ожирения, организм крепче, иммунная система, которая следит за порядком, сильнее и лучше справляется с уничтожением мутированных клеток. Не думаю, что какие-то определенные продукты помогают справиться с раком. Японцы, например, едят почти одну рыбу, а у них рак желудка на 1-м месте в мире, другое дело, что они его рано выявляют и хорошо лечат. Нельзя сказать, что один продукт может победить рак.

- В настоящее время маммологи научились выявлять даже «нулевую стадию рака».

- Это возможно. В частности, рентгеновская маммография позволяет увидеть опухоль от 3-4 мм и даже скопление мельчайших кальцинатов размером от 50 до 400 микрон, которые являются единственным

признаком начала злокачественного роста. Но это не предел, и в настоящее время мы активно продолжаем совершенствовать исследовательскую базу.

- Гарри Николаевич, насколько успех лечения зависит от своевременной диагностики раковых и предраковых новообразований?

- На ранних стадиях мы можем излечивать онкопатофизиологию в зависимости от локализации в 70-95% случаев. Но, к сожалению, около половины пациентов являются на III-IV стадиях заболевания, когда полное излечение проблематично. Поэтому организация своевременного выявления злокачественных опухолей - одна из главных задач общей лечебной сети.

Это важно не только в социальном, но и в экономическом аспекте. К примеру, лечение рака молочной железы на ранней стадии обходится в 300-500 долларов в год, а на более поздних стадиях требует уже 12-15 тысяч долларов. Вместе с тем эта категория больных должна еще в течение ряда лет получать антигормональную терапию. Это дополнительные расходы к лечению до 100 тыс. руб. в год на одного больного.

На самом деле сегодня онкологи могут многое. Но для достижения успеха большое значение имеет активное участие больного в диагностическом и лечебном процессе, вера в возможность излечения. У нас есть немало примеров, когда активная позиция больного, уверенность в успехе позволяли на годы (!) приостанавливать запущенную болезнь, добиваясь вполне приемлемого качества жизни.

Вообще, психологическое состояние больного имеет огромное значение в исходе заболевания. Впасть в депрессию при опухолевом заболевании - все равно что бросить весла во время шторма.

Особенно обидно, когда

высокие технологии оказываются неприменимыми из-за не проявленного пациентом вовремя внимания к своему здоровью или из-за страха перед болезнью, неверия в возможность излечиться от рака.

Еще люди опасаются, как бы информация об их недуге не стала известна на работе: больные, а значит, бесперспективные граждане сегодня попадают под сокращение первыми. И вот они тянут до последнего, до стадии, когда заболевание и им самим, и окружающим становится уже очевидно.

- Какие конкретные шаги вы можете предложить для возрождения и развития ранней диагностики онкологических заболеваний?

- Необходимо целый спектр исследований. Это и анкетирование, позволяющее выявить факторы риска, и первичный осмотр, во время которого тот же рак кожи может быть обнаружен визуально, и проведение лабораторных анализов, при которых появление эритроцитов в моче может сигнализировать о необходимости дополнительно обследовать почки и мочевой пузырь. Плюс - в нашем арсенале имеются инструментальные методы диагностики, такие, как флюорография, маммография, УЗИ и др. И каждый элемент в этой системе имеет принципиальное значение.

А со стороны жителей важно придерживаться здравого образа жизни. Мы уже коснулись всего, что укрепляет организм: нормальная физическая нагрузка, питание, желание избежать стрессов. Необходимо быть оптимистом, а не предаваться унынию по любому поводу и без него. Даже если преследуют невзгоды, стараться отнестись к ним философски и помнить: жизнь коротка, и не стоит ее тратить на негативные эмоции. Надо учиться радоваться каждому новому дню, находить себе приятные занятия, видеть больше красивого вокруг.

А. ЕВГЕНЬЕВА.

## Рекомендации Европейского противоракового союза

1. Не курите!

Чем больше и дольше вы курите, тем выше риск заболеть раком легких, гортани, губы, мочевых путей. Не курите дома, в рабочих помещениях. Пассивное курение не менее вредно для окружающих.

2. Будьте сдержанны, употребляя алкоголь!

Крепкие спиртные напитки, крепленые вина способствуют развитию рака полости рта, гортани и желудочно-кишечного тракта.

3. Избегайте сильного и длительного солнечного облучения!

Длительное солнечное облучение, благодаря высокому биологическому эффекту ультрафиолетовых лучей, способствует развитию рака кожи и меланомы.

4. Соблюдайте правила охраны здоровья на рабочих местах и технику безопасности!

Это особенно важно при работе с вредными химическими веществами, в условиях запыленности, ионизирующего, электромагнитного и других излучений.



5. Придерживайтесь правил рационального питания!

Чаще употребляйте свежие фрукты, овощи, соки, продукты злаковых с высоким содержанием клетчатки.

6. Остерегайтесь избыточного веса!

Ограничивайте употребление высококалорийных продуктов.

МНОГИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЗЛЕЧИМЫ, ЕСЛИ ОНИ ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАЮТСЯ.

ПОЭТОМУ ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ ПРАВИЛ:

7. Обращайтесь немедленно к врачу:

если обнаружили у себя необычную припухлость, опухоль или неясное кровотечение (кровянистые выделения); если у вас длительное время кашель, повышенная температура, снижение аппетита, потеря веса. Это не обязательно признаки рака, но исключить заболевание необходимо.

8. Ежегодно проходите профилактические осмотры!

Мужчинам рекомендуется проходить осмотры ежегодно с 45 лет, женщинам - с 20 лет.

9. Для женщин важно:

научиться самообследованию молочных желез и делать это регулярно.



но. Если обнаружили уплотнение, узел - обращайтесь к врачу. Проходите обследование молочных желез с помощью УЗИ, маммографии: до 35 лет - 1 раз в 2-3 года, от 35 до 45 лет - 1 раз в 2 года, старше 45 лет - ежегодно. Не забывайте ежегодно проходить гинекологические осмотры в смотровом кабинете или женской консультации.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРИЗНАКОВ - НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!

- Значительная потеря в весе в последнее время;

- немотивированная слабость, сопровождающаяся повышением температуры на протяжении нескольких недель;

- опухоль, припухлость в области головы, туловища, конечностей;

- изменение цвета, размеров пигментных «бородавок»;

- язвочка, уплотнение на губе, языке;

- кровянистые выделения из ушей и носа;

- затруднения при глотании пищи, тяжесть, боль в области желудка;

для мужчин:

- упорный непроходящий кашель;

- нарушение, затруднение мочеиспускания;

для женщин:

- нарушения менструального цикла;

- боли внизу живота;

- уплотнение, опухоль в молочной железе.

● **вы спрашивали...**

## Продукты - не лекарство

«Неоднократно встречал надпись на продуктах «Повышает иммунитет». Насколько этому можно доверять? И рекомендуется ли в сезон простуд попить иммуномодуляторы для профилактики?»

(Сергей Владимирович Стрельников)

Отвечает врач-диетолог Светлана ИВАНОВА: - Не стоит обольщаться - продукты нельзя приравнивать к лекарствам. На этикетках было бы правильнее писать так: «Способствует нормальному функционированию иммунной системы». В принципе, любой продукт при грамотном употреблении в конечном итоге способствует улучшению работы иммунной системы.

Затронув другую сторону проблемы: отчего-то сейчас большинство людей абсолютно уверено в том, что им необходимо постоянно повышать свой иммунитет. Но если вы здоровы, вам об этом вообще не надо думать. Ваш организм сам разберется.

Другое дело, когда человек заболел. Тогда сначала нужно разобраться, в чем причина. Очень часто то, что мы принимаем за сниженный иммунитет, - следствие нашего неразумного поведения. К примеру, если вы одеваетесь не по сезону, вить в своих болячках иммунитет смеши.

Насчет иммуномодуляторов. Вмешиваться в работу собственного организма опасно. Отдаленные последствия приема лекарственных иммуномодуляторов еще до конца не изучены. Ведь в случае необоснованной стимуляции иммунная система может стать неуправляемой, и тогда рукой подать до аутоиммунных заболеваний, при которых организм начинает атаковать сам себя.

А.ЕВГЕНЬЕВА.

## В сильные морозы...

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

По мере освобождения от снежных валов территории в центральной части города дорожная техника постепенно продвигается на периферию.

Ветер, низкая температура наружного воздуха существенно осложняют работу. Случается, даже техника капризничает, ломается, выходит из строя. Когда на термометре минус тридцать, может лопнуть металл - лопацы у грейдеров попадают в группу риска.

Вчера после обеда, по оперативной информации мастера МУП «Тагилдорстрой» Андрея Урсаева, в городе были задействованы две комплексные дорожные машины (КДМ) для подсыпки песком скользких мест на проезжей части и тротуарах, грейдер, машина со снегоочистителем, трактор для очистки тротуаров, большой погрузчик, убиравший снег от бордюров и с моста по улице Фрунзе, самосвал для вывоза на полигон мешков, наполненных мусором накануне.

Нина СЕДОВА.



## Уральская панорама

### Поездка по спецтарифу вдвое дешевле

При покупке билетов в купейные вагоны поездов дальнего следования на территории России отправлением с 15 марта по 27 апреля и с 1 октября по 26 декабря 2012 года будут действовать следующие специальные тарифы.

Понижающий коэффициент 0,5 (скидка 50 процентов к действующим тарифам) действует при покупке билета за 45-31 сутки до даты отправления поезда, при покупке билета в период за 30-11 суток до даты отправления поезда тариф остается без изменений.

Повышающий коэффициент 1,10 (наценка 10 процентов к действующим тарифам) действует при покупке билета в период от 10 суток до даты отправления поезда. При оформлении билетов система продаж автоматически производит расчет стоимости проезда с применением специальных тарифов (то есть скидки и наценки уже включены в тариф). Так, к примеру, стоимость поезда по маршруту Екатеринбург-Москва в купейном вагоне фирменного поезда со скидкой составит 3182 рубля (без скидки - 6206 рублей). Стоимость поезда по маршруту Екатеринбург-Санкт-Петербург в купейном вагоне фирменного поезда со скидкой - 3477 рублей (без скидки - 6797 рублей).

Специальный тариф с понижающим коэффициентом 0,5 не применяется одновременно с тарифом «Студенческий». Напомним, тариф «Студенческий» предоставляет возможность приобрести билет на верхнюю полку купейных вагонов на 50 процентов дешевле.

Специальный тариф с повышающим коэффициентом 1,10 с тарифом «Студенческий» одновременно применяется. Специальные тарифы с понижающим (0,5) и повышающим (1,10) коэффициентами не применяются при оформлении групповых перевозок. Специальные тарифы с понижа-

ющим (0,5) и повышающим (1,10) коэффициентами не применяются при оформлении билетов в поезда, курсирующие в сообщении с Калининградской областью.

### Рыба выбрасывается на лед

В Свердловской области от недостатка кислорода под толщей льда гибнет рыба.

Сформировавшийся на водоемах в условиях экстремальных холодов толстый лед не пропускает света, пруды и реки, особенно на перекатах, промерзают до дна. Из-за образовавшегося дефицита воздуха рыба начала задыхаться и погибать. «В частности, такие сообщения к нам поступают с Белярского водохранилища, реки Бисерть и других районов Среднего Урала», - говорят представители надзорного ведомства. Из-за недостатка кислорода речные обитатели сами подплывают к проруби и попадают в сачки к людям. «Именно поэтому лед в тех местах превратился в район массового гулянья: местные жители ездят по льду прямо на технике, проплавляют проруби и мешками добывают гибнущую рыбу. А на свет и к воздуху активно идут окунь, щука, линек, чебак и даже налимы», - говорят очевидцы.

### Пообещала весну через шесть недель

Ушастый еж Пуговка предсказала жителям столицы Урала весеннюю погоду через шесть недель.

«Ежиха оказалась очень активной и бегала от одного показателя к другому. И в самом начале она все-таки выбрала ниточку, которая вела к холодным показателям. Кому-то показалось, что она больше отдавала предпочтение теплой погоде. В итоге было принято решение трактовать предсказание ежихи следующим образом: зима продлится еще 6 недель, но зато потом сразу придет теплая весна», - отмечают сотрудники зверинца.

По сообщениям ЕАН, «Новый Регион» подготовила Наталья ДУЗЕНКО.



**Татьяна ШАРЫГИНА.**





# Сурок предсказал долгую зиму

