

Тихий убийца

Как проявляют себя онкологические заболевания, как правильно их диагностировать и предупредить

Как проверить, есть ли в организме рак?

Признаки онкологии включают необъяснимую потерю веса, постоянную усталость, субфебрильную температуру, уплотнения, длительный кашель, изменение родинок, необычные кровотечения или выделения, незаживающие раны, изменения в работе ЖКТ и многое другое.

В частности, это: быстрое снижение веса (4-5 кг и более) без диеты или усиленных нагрузок, постоянная слабость, не проходящая после отдыха, длительная, субфебрильная (37-38°C) температура, которая колеблется, изменение размера, формы, цвета, появление корочек или выделений из них, появление шишек или уплотнений под кожей (в груди, подмышечных впадинах, паху), которые можно прощупать, незаживающие язвы, пятна, изменение цвета (например, желтуха), смена характера стула (запор/диарея), кровь в стуле (темная или алая), ощущение неполного опорожнения кишечника, кровь в моче, мокроте (гнойно-кровоянистая), необычные вагинальные кровотечения, кашель, который не проходит несколько недель, или изменение тембра голоса, постоянная, не проходящая боль в определенном месте, особенно если она не купируется обезболивающими, частые или болезненные

позывы, затрудненное мочеиспускание, кровь в моче, частые простуды, обострение хронических болезней, аллергии.

При наличии одного или нескольких из этих симптомов следует немедленно обратиться к врачу (терапевту, онкологу). Многие из этих признаков могут быть вызваны и другими, менее серьезными состояниями, но только врач может поставить точный диагноз и назначить необходимое обследование, ведь на ранних стадиях рак часто протекает бессимптомно.

Как диагностировать онкологическое заболевание?

Диагностика онкологии включает комплекс мер: от осмотра и анализов (кровь, моча, кал), инструментальных исследований (УЗИ, КТ, МРТ, ПЭТ), эндоскопии до «золотого стандарта» – биопсии с гистологией, которая точно определяет тип рака, а онкомаркеры помогают в мониторинге лечения, а не в первичной диагностике.

Первичное обследование и анализы: общий и биохимический анализы крови показывают общие нарушения, анемию, воспаление, работу печени и почек, анализ кала на скрытую кровь – скрининг рака кишечника, анализ мочи, скрининговые методы: флюорография, маммография (для молочных желез), УЗИ (ультразвуковое исследование) для оценки состояния органов, контроль биопсии, рент-

генография, КТ (компьютерная томография) – детальные послойные снимки, стадирование, МРТ (магнитно-резонансная томография) – высокая точность для мягких тканей, ПЭТ/КТ: комбинированный метод для поиска опухолей и метастазов, цитология – анализ клеток из образцов (мазков, жидкостей), биопсия – взятие образца ткани или органа для гистологического исследования, гистология – изучение образца ткани под микроскопом (золотой стандарт диагноза, определяет вид и стадию рака), онкомаркеры – анализ крови на специфические белки, вырабатываемые опухолью, которые используются для отслеживания эффективности лечения, а не для первичной постановки диагноза.

При диагностике онкологии нужно учитывать важные моменты. Например, нет единого теста – не существует одного анализа, который бы точно определил рак у всех. Обследование проходит комплексное.

Обращайте внимание на «сигналы» своего организма. Онкодиагностика начинается с визита к врачу, который назначит нужный комплекс исследований.

Предупредить всегда легче, чем лечить

Профилактика онкологии включает здоровый образ жизни: отказ от курения и алкоголя, сбалансированное питание (больше овощей, фруктов, цельных зерен, меньше красного мяса и обработанных

продуктов), регулярные физические нагрузки, поддержание здорового веса, защиту от солнца и вакцинацию от вирусов (Гепатит В, ВПЧ). Важна также ранняя диагностика с регулярными медосмотрами, чтобы выявить предраковые состояния.

Отказ от курения – это самый важный шаг, так как курение связано с множеством видов рака. Алкоголь повышает риск рака груди, кишечника, печени и других органов. Ешьте больше растительной пищи, богатой витаминами и клетчаткой (овощи, фрукты, цельные зерна), ограничьте красное и переработанное мясо, копчености, острые блюда, рафинированные сахара. Избыточный вес – тоже фактор риска для многих видов рака.

Избегайте полуденного солнца, носите защитную одежду, используйте солнцезащитный крем, не посещайте солярии.

Прививки от вируса гепатита В (рак печени) и ВПЧ (рак шейки матки) важны. Практикуйте безопасный секс для защиты от ВПЧ. Избегайте контакта с химическими канцерогенами на работе, используйте средства защиты, соблюдайте гигиену. Посещайте врача для диспансеризации, особенно после 50 лет. Проходите рекомендованные скрининги (маммография, цитологический мазок, колоноскопия и т.д.).

И просто ведите здоровый активный образ жизни: регулярные упражнения (хотя бы 150 минут в неделю) помогают поддерживать вес и снижают риск рака.

Будьте здоровы!

Источник информации: yandex.ru

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР У ВЗРОСЛЫХ

Когда? ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

18-39 лет – 1 раз в 3 года

старше 40 лет и другие категории граждан* – ежегодно
* в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста



18 - 39 лет 1 раз в 3 года	40 - 64 лет 1 раз в год	> 65 лет 1 раз в год
<ul style="list-style-type: none"> взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года) осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов 	<ul style="list-style-type: none"> осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год) взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года) маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года) зоофагогастродуоденоскопия в возрасте 45 лет исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года) осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов 	<ul style="list-style-type: none"> осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год) маммография обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм до 75 лет (1 раз в 2 года) исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом до 75 лет (1 раз в год) осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы, лимфатических узлов
<p>общий анализ крови (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)</p>		

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится 2 этап диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.

Что необходимо? Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС.

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве 1 рабочего дня для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ)

Позаботьтесь о своем здоровье уже сейчас

Пройти диспансеризацию в Арамилском городском округе можно в трех медицинских учреждениях

При проведении профилактического медицинского осмотра и первого этапа диспансеризации заполняется анкета на выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Перед посещением отделения медицинской профилактики Вы можете скачать, затем распечатать бланк анкеты, и принести его с собой. Это сэкономит Ваше время при посещении поликлинического отделения.

Диспансеризацию можно пройти при наличии паспорта и полиса ОМС если Вам исполнилось 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет и далее, начиная с 40 лет, ежегодно. В возрасте 19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38 лет Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр.

Прохождение профилактического медицинского осмотра и первого этапа диспансеризации, как правило, требует два визита: первый визит занимает не менее 1

часа (объем обследования значительно меняется в зависимости от Вашего возраста); второй визит проводится обычно через 1-6 дней (зависит от длительности времени необходимого для получения результатов исследований) к участковому врачу для заключительного осмотра и подведения итогов диспансеризации.

В Арамилской городской больнице каждую вторую и четвертую субботу каждого месяца можно пройти диспансеризацию. Время приема специалистами – с 08.00 – до 12.00. Для уточнения режима работы звоните в колл-центр по телефону 8 (34374) 661-02. По этому же номеру можно записаться на диспансеризацию, в том числе углубленную, и профилактический медицинский осмотр.

Диспансеризация – кабинет №100 без посещения регистратуры – с понедельника по пятницу с 8 до 15 часов. Суббота и воскресенье – выходной.

В ОВП поселка Светлый и в ФАП поселка Арамиль (ул. Ломоносова 5-а) пройти диспансеризацию можно с понедельника по пятницу с 8 до 15 часов. Суббота, воскресенье – выходные дни.

ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ
Немедленно обратитесь к врачу, если вы обнаружили:

- Изменения цвета, размера или других внешних признаков родинки, бородавки, папилломы, появление новых образований на коже, особенно с признаками покраснений и воспалений
- Новообразования; уплотнение или утолщение на коже, в подкожной клетчатке
- Длительные расстройства пищеварения
- Длительно незаживающие раны или язвы, в том числе в ротовой полости: на языке, нёбе

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

- Проблемы с регулярным опорожнением мочевого пузыря или кишечника
- Примесь крови в стуле или чёрный стул
- Трудности при глотании, ощущение кома в горле
- Постоянная охриплость голоса, длительный кашель
- Выделения из молочных желез
- Маточные кровотечения вне цикла или возникающие у женщин в менопаузе

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»