

Профилактика онкологических заболеваний

Онкологические заболевания во всем мире продолжают занимать одно из ведущих мест по распространенности и смертности.

Согласно прогнозу ВОЗ, к 2020 году ежегодно в мире будет регистрироваться до 16 млн. случаев заболеваний раком, а также до 10 млн. смертей от онкологии. Причинами являются, по мнению специалистов, не только вирусы, генетическая предрасположенность, факторы окружающей среды, но личностные факторы, такие как курение и злоупотребление спиртными напитками, позднее обращение к специалистам, несоблюдение сроков профилактических осмотров и прочие неблагоприятные внешние и внутренние факторы.

Рак – это длительный многостадийный процесс. Онкологическое заболевание возникает в результате накопления в одной-единственной клетке 5-10 опухолеродных мутаций, в результате чего нормальная клетка перерождается в злокачественную. Мутации могут происходить спонтанно (случайно) или вследствие воздействия канцерогенных факторов. Можно сказать, что в той или иной степени канцерогенно всё, что окружает человека.

Ежегодно в Омской области регистрируется около 9 тыс. новых случаев злокачественных новообразований, из них более 3,5 тыс. в муниципальных районах Омской области. Ежегодный прирост числа заболевших по сельским районам более 1%.

Следует отметить, что около 33 % всех случаев заболевания – рак видимых локализаций: кожи, губы, рта, языка, молочных желез, шейки матки, прямой кишки, щитовидной железы. Это те случаи, которые можно вовремя заметить и предупредить на ранней стадии.

Профилактика рака возможна по трём направлениям: оздоровление экологии, улучшение медицинской помощи, здоровый образ жизни. На каком направлении надо сосредоточиться? Какое из них позволит с наименьшими затратами снизить смертность? При помощи какого из них профилактика рака будет эффективной?

На основании многочисленных исследований сделан вывод о том, что количество онкологических заболеваний, связанных с загрязнением атмосферного воздуха, не превышает 2%, приблизительно только в 5% случаев онкологические заболевания связаны с профессиональной деятельностью и в 1% случаев связаны с воздействием ионизирующего излучения. Таким образом, основными точками приложения в профилактике и раннем выявлении рака являются совершенствование медицинской помощи и изменение образа жизни.

Медицинская помощь в профилактике и борьбе с онкозаболеваниями

Безусловно, каждому из нас хотелось бы получить необходимую медицинскую помощь быстро и вне очереди. Мы часто сетуем на отсутствие

доступности медпомощи в районе нашего проживания. Но следует понимать, что специфичность онкологических заболеваний требует концентрации специалистов и оборудования в одном месте.

Ежегодно более 125 тысяч посещений регистрируется в двух поликлиниках онкологического диспансера, из них 40% приходится на жителей сельских районов. И далеко не всегда это обращение обоснованное. Иногда люди обращаются в онкологический диспансер самостоятельно, под влиянием аффекта. Услышав слова «подозрение на онкологическое заболевание» человек «мчится» в онкологический диспансер. Эта позиция ошибочна. В поликлиниках первичного звена здравоохранения имеется кабинет врача-онколога. Да, сегодня не все кабинеты укомплектованы врачами-онкологами, но в каждом есть медицинская сестра кабинета и врач, отвечающий за оказание онкологической помощи. В каждой медицинской организации есть диагностическое оборудование, которое позволит сделать минимальный набор исследований. Врач-онколог первичного онкологического кабинета на основании клиники и проведенных исследований может подтвердить или отвергнуть подозрение на страшный диагноз и при необходимости направить на консультацию в поликлинику онкологического диспансера.

За 2017 год в поликлинике онкологического диспансера зарегистрировано 63 тысячи посещений пациентов с диагнозом «не онкологическое заболевание». Почти 50 % от числа всех посещений в поликлинику! А это значит снижение доступности медицинской помощи для тех, кому необходима срочная консультация, срочное обследование и срочное лечение у врача-онколога областного онкологического диспансера!

Пациентам, уже посещавшим онкологический диспансер, обязательно следует записываться на очередную консультацию через врача-онколога первичного онкологического кабинета в лечебном учреждении по месту приписки. При использовании информационной системы «АРМ-онколога» модуля «электронная регистратура» врач-онколог вашей поликлиники может в режиме он-лайн в динамике увидеть все назначения врачей онкодиспансера, выписку поликлинического приема, результат проведенных обследований, выписку из стационара при госпитализации на лечение и более четко выполнять рекомендации специалистов диспансера. Особенно это актуально для жителей муниципальных районов, территориально удаленных от г. Омска.

Первичные онкологические кабинеты есть во всех центральных районных больницах. В каждом имеется медсестра, прошедшая тематическое усовершенствование по профилю «онкология». В семи муниципальных районах работают на ставку врачи-онкологи. В остальных районах, за исключением Черлакского, Седельниковского и Москаленского, есть врачи, отвечающие за онкологическую помощь населению, которые могут назначить комплекс необходимых исследований и выписать направление в диспансер.

Хотелось бы обратить особое внимание на требование для пациентов клинического онкологического диспансера. При посещении поликлиники необходимо иметь паспорт, страховой полис, направление от врача и результаты исследований, назначенные врачом-онкологом первичного онкологического кабинета. Если пациент – маленький ребенок, то должен быть полис ребенка и документы (паспорт) родителя.

Можно бесконечно обвинять врачей и медицину в целом. Но, может быть, стоит обратить внимание и на третий фактор, влияющий на уровень заболеваемости и смертности? Это отношение к своему здоровью!

Здоровый образ жизни уменьшает смертность от рака

Из-за незнания основ первичной профилактики, лени или занятости люди ежедневно подвергают риску своё здоровье. Перестроив рацион питания, соблюдая нужный режим двигательной активности и придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно на одну треть снизить смертность от рака. Отказ от курения даёт дополнительный выигрыш в виде предупреждения ещё 30 % всех случаев смерти, обусловленных раком, отказ от злоупотребления алкоголем — ещё 4 %.

Таким образом, одно только изменение образа жизни позволяет уменьшить смертность от рака более чем на 40%.

Шансы победить болезнь стремительно возрастают при выявлении симптомов патологии на ранних стадиях болезни, не всегда заметных человеку. Именно поэтому необходимо ежегодно проходить профилактический осмотр в смотровых кабинетах поликлиники по месту жительства, всеобщую диспансеризацию 1 раз в три года, флюорографию 1 раз в год, для женщин старше 45 лет – маммографию 1 раз в 2 года, для мужчин старше 50 лет исследование крови на уровень простатспецифического антигена. Если человек проходит рекомендуемые обследования, он в какой-то степени защищен от страшного диагноза и уверен в своем здоровье. В медосмотре в первую очередь нуждаетесь Вы, а не врачи. Ведь мы сами ответственны за свое здоровье.

Следует помнить, что основная проблема раннего выявления онкопатологии скрыта в человеческом факторе.

О. Н. Прудникова,
заместитель главного врача по ОМР БУЗОО «Клинический
онкологический диспансер»