

## Здоровье

**Полный зал, ни одного свободного места. В пятницу, 28 октября, в центральной библиотеке имени Бориса Ручьёва АНО «Центральная клиническая медико-санитарная часть» проводила лекцию для женщин, приуроченную к Международному дню борьбы с раком молочной железы и Всемирному месяцу борьбы с раком молочной железы, который по решению ВОЗ проводится на октябрь.**

Спикерами выступили заведующий отделением онкологических хирургических методов лечения опухолей молочной железы и онкогинекологии ГАУЗ «Областной онкологический диспансер № 2» Дмитрий Кисенко, заведующий центром амбулаторной онкологической помощи АНО «ЦКМСЧ» Даян Султангужин, практикующий психолог Юлия Киселева и член ассоциации брафиттеров России Дарья Королёва. Во встрече приняла участие и пациентка ЦАОП АНО «ЦКМСЧ» Наталья Костеркина – она рассказала свою историю лечения онкологии.

– Рак молочной железы (РМЖ) входит в разряд самых распространённых онкологических заболеваний, – отметила в начале лекции заведующая поликлиники № 2 АНО «ЦКМСЧ» Вера Шилиева. – Но на сегодня он не является приговором – при своевременной диагностике успешно поддаётся лечению. Вообще последнее время в стране уделяется большое значение именно профилактической медицине. Уже 12-й год в стране проводится диспансеризация населения, позволяющая выявить многие болезни, в том числе и онкологию на ранних стадиях. Приглашаю всех пройти диспансеризацию.

## Неутешительная статистика

В структуре общей заболеваемости за 2021 год рак молочной железы занимает первое место в стране среди всех онкологических заболеваний – 11,8 процента. РМЖ – это злокачественная опухоль из эпителия. Пик заболеваемости приходится на возраст на 60–69 лет. Но за последние пять лет отмечается омоложение, достаточно часто его диагностируют и у женщин 30–35 лет. Так, Дмитрий Кисенко отметил, что самый молодой рак видел у девушки 21 года, самый ранний случай на практике в Магнитогорске – 27 лет.

Основной фактор развития рака – повышение уровня гормона эстрогена. Причиной могут стать поздние первые роды, поздняя менопауза после 55 лет, применение



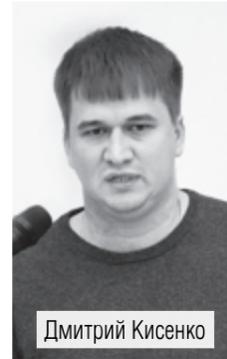
Лекция, приуроченная к Международному дню борьбы с раком молочной железы



Вера Шилиева



Даян Султангужин



Дмитрий Кисенко



Юлия Киселева

© Дмитрий Рухманов

## Диагноз – не приговор

**Рак молочной железы входит в разряд самых распространённых онкологических заболеваний**

гормональных контрацептивов, заместительная гормонотерапия, генные нарушения и многое другое. Так, повышают риск РМЖ мутации генов BRCA 1 и BRCA 2. Широко известен этот факт стал после того, как проблема была обнаружена у актрисы Анджелины Джоли, из-за чего звезда решилась на полную ампутацию молочных желёз. Впрочем, по мнению онколога Дмитрия Кисенко, это было неоправданно:

– Мутации в этом гене являются прогностическим фактором развития злокачественных новообразований не только молочных желёз, но и яичников, поэтому целенаправленно удалять молочные железы не стоит, – отметил специалист.

К развитию онкологии могут привести и доброкачественные новообразования. Аденоз повышает риск развития рака в два раза, папиллома или атипичная гиперплазия вызывает рак в два-три раза чаще, дольковая гиперплазия – в четыре раза. А вот достаточно распространённая фиброаденома крайне редко перерождается в рак, её можно не удалять, если она не увеличивается в размерах.

– Безусловно, ранняя диагностика даёт успешный прогноз, – сообщил онколог. – На первой стадии выживаемость в течение пяти лет – стопроцентная, на второй стадии – 93 процента, на третьей стадии – до 72 процентов, на четвёртой стадии – до 22 процентов.

Ежегодно в мире фиксируется около миллиона пациентов с раком молочной железы. Заболевает каждая восьмая женщина – такова

статистика. За девять месяцев 2022 года в онкодиспансере на лечение поступило 207 пациентов, среди них – один мужчина. У 64 человек рак был выявлен на первой стадии, у 76 – на второй.

## ЦАОП спешит на помощь

В своём выступлении Даян Султангужин отметил, что проблема дефицита онкологов в Магнитогорске по-прежнему актуальна. Но благодаря открытию центров амбулаторной онкологической помощи диагностика стала доступнее. В Челябинской области работают десять ЦАОП. В Магнитогорске на данный момент их два – на базе АНО «ЦКМСЧ» и на базе городской больницы № 1. В скором времени центр появится также в городской больнице № 3, а ЦАОП городской больницы № 1 переедет в областную онкологический диспансер.

Центр амбулаторной онкологической помощи медсанчасти – один из ведущих в области. Он начал работу в октябре 2021 года. За девять месяцев консультации получили около 6,5 тысячи человек. Благодаря финансовым вливаниям ПАО «ММК» ЦАОП прошёл модернизацию, были приобретены новые аппараты КТ и МРТ. В центре есть собственная лаборатория, так что теперь от первого обращения до постановки диагноза проходит всего семь дней. Для проведения морфологической диагностики здесь применяют трепанобиопсию, был закуплен современный гамма-детектор, цель которого – уменьшение объёмов

проводимого хирургического лечения.

## Минимизация рисков

Даян Султангужин также рассказал женщинам, как минимизировать риск онкологии.

– Есть факторы развития РМЖ, на которые повлиять не можем, есть наследственность, есть определённые гены. Но есть и то, на что можем повлиять: это образ жизни, устойчивость к стрессу. Хронический стресс очень сильно влияет на иммунитет и может привести к онкозаболеваниям. Не стоит применять гормональные препараты без показаний, самостоятельно подбирать гормональную контрацепцию без консультации врача.

Существует 12 симптомов рака молочной железы, которые женщина может обнаружить самостоятельно. Изменения формы, кожного покрова, уплотнения, выделения – всё это нужно тщательно обследовать. Обычно специалисты рекомендуют раз в месяц с 18 лет на пятый-шестой-седьмой-восьмой день цикла проводить самообследование. Раз в год необходимо посетить маммолога. Раз в два года делать УЗИ, после 40 лет – маммографию. Если вас что-то настораживает, не стоит затягивать поход к врачу из-за стеснения или страха услышать неутешительный диагноз. Постоянное переживание стресса лишь усугубит ситуацию, своевременное начало лечения гарантирует стойкую ремиссию.

Морфологические исследования – биопсия и трепанобиопсия – значают, если есть подозрение на онкологию. Отличие в том, что трепанобиопсия проводится с помощью специального аппарата и обеспечивает получение большего количества образцов ткани из молочной железы. Процедура практически безболезненна. Только на основании морфологии можно сказать, доброкачественная опухоль или злокачественная. Добавим, получить направление в ЦАОП жители могут по направлению хирурга или терапевта. Диагностика проводится в рамках ОМС.

## Главное – настрой

Магистр психологии Юлия Киселева рассказала гостям лекции о психосоматических причинах развития онкологии, а также о том, что делать, если поставили вердикт «рак», как адаптироваться, не утратить смысл жизни. Она посоветовала обращаться к психологам, освоить практики адаптивного мышления, следить за эмоциональным фоном и вести дневник.

Бра-стилист Дарья Королёва научила женщин правильному подбору белья, подчеркнув, как важно, чтобы бюстгалтер было не только красивым, но и удобным. Косточки бюстгалтера не должны сдавливать молочные железы. Чтобы проверить, правильно ли было подобрано нижнее бельё, нужно нажать на край косточки в районе подмышек – она должна проходить по ребрам, не затрагивая мягкие ткани. Что касается материала, современная синтетика ничуть не уступает в удобстве и практичности хлопку.

Собравшихся растрогала история Натальи Костёркиной – молодая женщина перенесла рак яичника.

– Если уж такой диагноз поставили, главное – не опускать руки, не прятаться, не уходить в себя, – поделилась Наталья. – Не затягивайте, не откладывайте лечение, благодаря нашим врачам можно начать жизнь заново. Важно сказать себе, что всё будет хорошо, и так и будет.

Ещё она отметила, что болезнь помогла ей сблизиться с дочерью. После рассказа Наталья исполнила песню – она преподаватель вокала. А потом сняла парик. Оказалось, что и без длинных волос женщина выглядит прекрасно.

Добавим, желающим на встрече измерять артериальное давление, выдавали информационные листы, памятки, буклеты. Также каждый получил приглашение на консультацию онколога и диагностику заболеваний молочной железы в ЦАОП медсанчасти.

Мария Митлина

## Страхование

**С января 2023 года на Магнитогорском металлургическом комбинате начнёт действовать программа добровольного медицинского страхования «Высокие медицинские технологии».**

Программа страховой компании «СОГАЗ» предполагает организацию и оплату медицинской помощи при впервые выявленных заболеваниях, требующих сложного высокотехнологичного, длительного и дорогостоящего лечения, которое не покрывается стандартным полисом ОМС и корпоративным договором ДМС.

Как рассказал старший менеджер группы социальных программ ПАО «ММК» Фёдор Наследов, на комбинат поступило предложение от корпоративного партнёра – компании «СОГАЗ» – о

## Сохраним здоровье металлургов



© Андрей Серебряков

запуске для работников ММК и членов их семей новой программы «Высокие медицинские технологии» («ВМТ»), предусматривающей оказание высокотехнологичной медицинской помощи по целому списку впервые диагностированных заболеваний. В их числе злокачественные новообразования; заболевания, требующие проведения кардиохирургических

операций, трансплантации органов и тканей; эндопротезирование суставов. Также в списке черепно-мозговые травмы и травмы позвоночника, реабилитационно-восстановительное лечение после перенесённых инфарктов миокарда, инсультов, оперативных вмешательств в части нейрохирургии и сердечно-сосудистой хирургии; гепатиты; заболевания, спрово-

ждающиеся острой почечной или печёночной недостаточностью.

«Основное условие – это впервые диагностированное заболевание. Сумма страховой выплаты более миллиона рублей. И можно лечиться в клинике любого города России», – отметил Фёдор Наследов.

Медицинская помощь застрахованному будет оказываться в профильных медицинских организациях не только в близлежащих регионах, но и в клиниках Москвы и Санкт-Петербурга в рамках лимита один миллион двести тысяч рублей. Стоимость такой страховки на один календарный год составляет 4200 рублей. Половину цены компенсирует сотруднику Магнитогорский металлургический комбинат. Оставшуюся часть – 2100 рублей – должен оплатить сам работник. Необходимая сумма будет удержана из заработной платы, в том числе предусмотрена рассрочка на пять месяцев.

Действие программы может дополнительно распространяться и на членов семей работника, застрахованного по программе «ВМТ», включая супругов, детей и родителей. Но уже без компенсации работодателя. Необходимо отметить, что такая же страховая программа «СОГАЗ» при обращении в частном порядке для жителей города стоит более 30-ти тысяч рублей.

Как рассказал старший менеджер группы социальных программ ПАО «ММК» Фёдор Наследов, с ноября по составленному графику цехи комбината будут посещать представители челябинского отделения компании «СОГАЗ», которые в общении с работниками объяснят преимущества этой программы, являющейся полностью добровольной. «Данная рискованная программа, мы считаем, будет хорошим доведением к существующим медицинским программам, которые есть у нас для работников ПАО «ММК», – подчеркнул Фёдор Наследов.