

Здоровье

Профилактика – эффективнее!

Во Всемирный день борьбы с онкозаболеваниями доктора ГАУЗ «Областной онкологический диспансер № 2» провели для магнитогорцев лекторий



Евгений Румягёв

Онкологические недуги – «се-ребряный чемпион» в мировой статистике причин смертности. Лидирует рак и в тяжести протекания болезни и его лечения. Поэтому не удивительно, что лектории, организованные докторами онкодиспансера, стали востребованным среди населения. Если в первый год на лекции в главном зале центральной библиотеки имени Бориса Ручьёва было всего с десяток слушателей, то теперь – ни одного свободного места.

С каждым годом заболеваемость раком растёт по всему миру, и в перспективе, по прогнозам ВОЗ, ситуация усугубится: судя по динамике, к 2050 году раком в мире будут болеть около 35 миллионов человек – на 80 процентов больше, чем в 2023 году. Причины объективны. Во-первых, развитие медицинской науки привело к раннему выявлению онкологии, что, с одной стороны, обещает пациенту успех в лечении, а с другой – даёт прирост в числе заболевших. Во-вторых, увеличивается продолжительность жизни, а шанс получить рак растёт именно с возрастом – прощае говоря, люди теперь просто успевают дожить до своего онкодиагноза.



Павел Отт

– Риск онкологии уверенно увеличивается с 60 лет и достигает пика в 70–75 лет, – говорит заведующий отделением хирургических методов лечения абдоминальной онкологии онкодиспансера, кандидат медицинских наук Павел Отт. – Если до 40 лет риск рака – всего девять процентов, то после 70 – более 24 процентов.

В прошлом году в Магнитогорске поставлено 2274 новых онкологических диагнозов, из которых 1010 – мужчинам и 1264 – женщинам. Лидером статистики у сильного пола является рак предстательной железы, во втором месте по числу диагнозов – рак кожи, на третьем – рак лёгких. У женщин больше всего обнаружено рака молочной железы, далее следуют рак кожи и рак тела матки.

– Лучшее лечение – профилактика, причём комплексная, – говорит Павел Отт. – Первичная её стадия – забота о себе: правильное питание, отказ от курения и алкоголя, активный образ жизни, нормализация веса... Врачи подключаются на вторичной стадии – скрининга и ранней диагностики. Третичная стадия – это уже борьба с опухолью и её прогрессированием.

Необходимо своевременно проходить положенные обследования и обращаться к врачу, не «запивая» тревожную симптоматику таблетками и витаминками. Важно не пренебрегать диспансеризацией, затрагивающей, в том числе, исследования на рак. Напомним, диспансеризацию можно пройти в любой поликлинике страны – совершенно бесплатно, более того,

за счёт работодателя, который обязан предоставить свободный день с сохранением заработной платы.

Снижает смертность от рака дополнительный скрининг – обследование здоровых граждан

От всех видов онкологии скрининга нет, но эффективность его доказана для самых актуальных видов рака – предстательной железы, лёгкого, желудка, толстой кишки, тела матки и молочной железы. Рак кожи предотвратить можно избеганием открытого солнца, особенно его активной фазы с 10 до 16 часов, использованием защитными кремами, наблюдением за родинками – их ростом, увеличением числа, нечаянным срывом с тела... Желателен ежегодный осмотр у специалиста.

Почти полностью предотвратимы раки толстой и прямой кишки: в 90 процентах случаев они «вырастают» из полипов. Срок их перерождения в злокачественную опухоль – три–пять лет, от перерождения до появления симптомов – так же. Золотой стандарт диагностики колоректальных раков – колоноскопия, её нужно делать раз в пять лет после 50-летия или за десять лет до возраста заболевания колоректальным раком кровного родственника. Положена колоноскопия и раньше при положительном тесте кала на скрытую кровь, который также необходимо проходить регулярно. Цена его внушительна, в рамках диспансеризации его проведут бесплатно. Рак желудка и органов брюшной полости поможет выявить гастроскопия, в народе «японка».

Об особенностях рака женской репродуктивной системы рассказал заведующий хирургических методов лечения опухолей молочной железы и онкогинекологии Дмитрий Кисенко. Увы, этот рак молодеет, 20-летние пациентки с онкологией матки – не редкость, и это печально, ведь операция лишает женщину фертильной функции – родить она больше не сможет.

– Один из факторов развития рака молочной железы – избыток женского гормона эстрогена, – говорит Дмитрий Кисенко. – Ранняя менструация с 11–12 лет, поздняя менопауза в 55 лет и старше, поздние роды, избыточный вес, гормональные контрацептивы, генетические мутации и предраковые состояния – гиперплазия, папилломы молочных желез... Диагностика и лечение на первой и второй стадиях помогают до ста процентов случаев, на четвёртой – до 22 процентов. Первые симптомы рака молочной железы женщина может увидеть сама: отвердение, уплотнение, покраснение, выделение из соска, асимметрия груди...

О раке предстательной железы говорил заведующий хирургии онкоурологии Алексей Фомин. Причины его – всё те же плюс предраковые



Алексей Фомин

патологии – простатит и инфекции, передающиеся половым путём.

– Начало бессимптомно: на первой стадии – микроскопическая невидимая исследованиями опухоль, на второй – её визуализация в тканях железы, – говорит Алексей Фомин. – Профилактика – анализ на уровень ПСА с 38–40 лет, сбалансированное питание – к примеру, в Японии рака предстательной железы меньше, поскольку их основной рацион – морепродукты и клетчатка, а в Европе – жиры животного происхождения, избыток которых ухудшает всасываемость витаминов. Регулярная половая жизнь обновляет секрет железы, предупреждая застойный простатит. Спорт улучшает кровоснабжение, в том числе в малом тазу. К третьей стадии появляются симптомы: затруднённое, болезненное или учащённое – ночью более двух раз – мочеиспускание, чувство неполного опорожнения, задержка, недержание мочи, вялая потенция, бессимптомное похудение, слабость, кровь в моче – немедленно к врачу.

С 2021 года в России при крупных клиниках работают центры амбулаторной онкологической помощи (ЦАОП). В Магнитогорске таких три, наиболее крупный – на базе онкодиспансера, его возглавляет Ирина Финько.

– В ЦАОП пациент попадает по направлению терапевта или узкого специалиста по итогам диспансеризации и прочих обследований, показавших подозрение на рак или первичный диагноз, – говорит она. – Это важно – иметь с собой результаты исследований, чтобы получить консультацию и обследование буквально в течение одного-двух дней и сразу начать лечение. Но врачи направляют не в ЦАОП, а в онкодиспансер, ещё и без анализов – и онколог вынужден отправлять его обратно, пациент теряет драгоценное время.

Кроме консультации, обследования и постановки диагноза, ЦАОП отвечает за контроль эффективности специального лечения – операции, лекарств, лучевой или химиотерапии, при необходимости корректируя их и меняя. Наконец, ЦАОПы же наблюдают за пациентами, завершившими специальное лечение.

– В прошлом году в ЦАОПе онкодиспансера проведено 19 тысяч приёмов, что вдвое больше, чем в 2023-м, – рассказывает Ирина Финько. – Семь тысяч – первичные больные, столько же – получающих лечение, остальные – наблюдающиеся после него. У трети обратившихся диагноз подтвердился, из них у 60 процентов – на начальных стадиях, чтократно увеличивает шансы на успех. Поэтому повторяем: регулярное наблюдение, диспансеризация – и встречи с онкологом бояться вы не будете.

Рита Давлетшина



Уважаемые магнитогорцы! 8 февраля в нашей стране отмечают День российской науки.

Наука – главная движущая сила научно-технического прогресса, важнейшая составляющая национального богатства, мощный ресурс развития экономики, медицины, образования, социальной сферы.

Сегодня наука не только расширяет горизонты доступности человечеству знаний, технологий, способствует обществу прогрессу, но и задаёт глобальную повестку развития, прямо влияя на наше будущее.

Желаю всем, кто связан с наукой, заниматься научной деятельностью, твёрдости на пути к выбранной цели, крупных научных открытий, значимых свершений и признания на поприще исследований и разработок!

Дмитрий Терентьев,
ректор МГТУ им. Г. И. Носова



Дата

Производство с опорой на инновации

Завтра в нашей стране отмечают День российской науки, развитие которой является непрерывным условием успешной работы всех без исключения отраслей промышленности, включая, конечно же, металлургию.

Научно-техническая деятельность как фактор повышения эффективности производства рассматривается в качестве важнейшей задачи и на Магнитогорском металлургическом комбинате, где её реализацией и инновационной работой занимаются специалисты научно-технического центра, которые совместно с технологами производственных подразделений выполняют различные научно-технические мероприятия, направленные на снижение себестоимости продукции и удовлетворение ожиданий потребителей, внедрение в производство нового оборудования, предназначенного для повышения качества продукции и ресурсосбережения комбината.

Особое внимание уделяется разработке и внедрению инновационных видов продукции, способных удовлетворить не только текущие, но и перспективные потребности потребителей. Разработка такой инновационной продукции, осуществляемой как силами НТЦ ПАО «ММК», так и в рамках договоров НИОКР с ведущими научно-исследовательскими организациями России, ведётся на основе результатов маркетинговых исследований, решений координационных советов с ключевыми потребителями и принятых от них заявок.

При выполнении научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ используется проектный метод. В 2024 году сотрудники группы по развитию НТЦ совместно с заинтересованными в выполнении НИОКР службами ПАО «ММК» полностью выполнили 12 проектов НИОКР.

Результаты этих работ направлены на повышение качества выпускаемой продукции, а также разработку и внедрение технологии производства ранее не выпускавшейся новой продукции. Кроме того, результаты выполненных работ решают задачи повышения общей эффективности производства, снижения расхода ресурсов, используемых при производстве продукции, улучшения экологического состояния Магнитогорска.

Результаты реализованных проектов НИОКР ММК регулярно представляет на международных выставках, где они получают высокие награды. Так, в прошлом году комбинат стал лауреатом 30-й международной промышленной выставки «Металл-Экспо 2024» за высокотехнологичные разработки в сфере производства металлопродукции. В частности, золотой медали лауреата «Металл-Экспо» ММК был удостоен за совместную с МГТУ имени Г. И. Носова разработку инновационной технологии производства стального сортового проката с улучшенными техническими характеристиками для машиностроения, строительства и автомобилестроения.

Также золото получил совместный проект ММК и ГНЦ ФГУП «ЦНИИЧермет имени И. П. Бардина». Речь идёт о разработке и внедрении в производство на ММК новой стали для мостостроения класса прочности 345 с повышенной стойкостью к атмосферной коррозии.

Кроме того, совместно с АО «НПП Машпром» комбинат отмечен за разработку, освоение производства и внедрение в коксовом цехе ММК дверей коксовых батарей повышенной газоплотности для снижения выбросов загрязняющих веществ в атмосферу.



magmetall.ru (16+)
– в интернете раньше,
чем в газете

