



## Учитесь быть здоровыми

В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОЙ АКЦИИ «БУДЬ ЗДОРОВ», ПРИУРОЧЕННОЙ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ, С 4 ПО 14 АПРЕЛЯ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ БЫЛ ПРОВЕДЕН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ДЕКАДНИК, ЦЕЛЮЮ КОТОРОГО БЫЛО ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ К ПРОБЛЕМАМ САХАРНОГО ДИАБЕТА.

### ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Сахарный диабет:  
информирован,  
значит,  
защищен

2

### ПРОФИЛАКТИКА

Где учат быть  
здоровыми  
долгие годы?

3

### ОРГАНЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ

Вся правда  
о туберкулезе.

5

### ОНКОЛОГИЯ

Рак прямой  
кишки.  
Разговор  
с врачом.

6

## НАША СПРАВКА

Сегодня сахарный диабет признан неинфекционной эпидемией XXI века. Эпидемический характер заболевания обусловлен его масштабами: численность больных сахарным диабетом в мире к концу 2014 году достигла 387 млн. человек. По прогнозам, к 2035 году число заболевших может вырасти до 592 млн. человек. В Удмуртской Республике на сегодняшний день диагноз «сахарный диабет 2-го типа» поставлен 39 431 человеку. Однако врачи утверждают, что эти цифры не отражают полной картины заболеваемости сахарным диабетом.

Человек может годами жить, не подозревая, что серьезно болен. И лишь «случайное» обращение к врачу выявляет наличие болезни, которая страшна тем, что приводит к угрожающим жизни осложнениям – инфаркту, инсульту, поражению сетчатки глаз, нижних конечностей. Как известно, болезнь лучше предупредить. Профилактические мероприятия просты, доступны каждому, обучиться им не сложно. Как это сделать? На этот и многие другие вопросы жители Удмуртии могли получить ответ в ходе мероприятий декадника и целого ряда акций под общим названием «Узнай про диабет и контролируй его». Главным координатором декадника выступил Республиканский центр медицинской профилактики.

## Пункты здоровья

На протяжении 10 дней в городах и районных центрах республики на разных площадках, среди различных групп населения медицинские работники вели большую разъяснительную и диагностическую работу.

С этой целью повсеместно были организованы Пункты здоровья, где проводились скрининговые исследования по определению сахара крови, осуществлялись замеры артериального давления, определялись индекс массы тела и окружность талии. Все желающие получили индивидуальные консультации врачей-терапевтов по вопросам профилактики сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Под руководством врача ЛФК посетители Пунктов здоровья обучались комплексу утренней гимнастики. Все участники акции получили информационные памятки и буклеты по профилактике сахарного диабета.

Назовем лишь некоторые адреса Пунктов здоровья, работавших в Ижевске: Администрация Октябрьского района, Центр русской культуры «Русский Дом», МУП «ИжГорЭлектроТранс».

## Прогулки с врачом

Необходимо отметить, что проект «Прогулка с врачом» с каждым разом вовлекает все большее число участников. Не была исключением и апрельская Прогулка. 9 апреля



# Десять дней в ритме здорового образа жизни



в рамках этого информационно-оздоровительного проекта прошла серия мероприятий на тему «Несладкая жизнь от сладкой болезни».

Несмотря на обилие всевозможной информации о методах оздоровления, каждый человек все же предпочитает получить консультацию в личной беседе с врачом по самым разным вопросам - двигательной активности, правильному питанию, режиму труда и отдыха и т.д.

К тому же, непосредственный контакт с врачом ЛФК помогает адекватно подобрать необходимую физическую нагрузку. Как отмечают участники Прогулок с врачом, после таких занятий надолго сохраняется прекрасное самочувствие и бодрое настроение.

## Когда знание - сила

12 апреля Пункт здоровья открылся в здании библиотеки им. В.В. Маяковского в Ижевске. Помимо прохождения скрининговых исследований участники акции прослушали лекцию по профилактике сахарного диабета, посмотрели видеofilm о преддиабете из программы «О самом главном» телевизионного канала «Россия».

Всем участникам были вручены информационные памятки и буклеты по профи-

лактике сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, избыточной массы тела.

Проведение уроков здоровья - это уже добрая традиция в образовательных учреждениях республики. Сотрудники Республиканского Центра медицинской профилактики подготовили и направили в образовательные учреждения Ижевска презентацию урока здоровья, в котором показаны факторы риска, приводящие к сахарному диабету. В ходе этого урока учащиеся получают возможность протестировать себя: насколько их образ жизни соответствует здоровому ритму и что необходимо сделать для того, чтобы изменить его в лучшую сторону.

## Экспертное мнение

Одним из самых главных мероприятий в профилактике сахарного диабета является проведение исследований на определение уровня сахара крови. В 2016 году мы организовали такие скрининги в нескольких местах республики для разных возрастных и социальных групп: детей, пожилых людей, работающего населения.

В ходе мероприятий нашего декадника мы убедились, что интерес к проблеме сахарного диабета и вообще - к здоровому образу жизни очень большой.

Сахарный диабет - социально значимое заболевание, и если его вовремя обнаружить, внести необходимые коррективы, то человек сможет жить полноценно, имея хорошее качество жизни на протяжении многих лет.

**Всех, кто не прошел скрининговые исследования, мы ждем в Республиканском центре здоровья по адресу: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7. Тел. для записи: 51-01-35**

*Гульнара Мукамтесовна Саидеева,  
главный врач Республиканского центра  
медицинской профилактики МЗ УР*

# Учитесь быть здоровыми

Вопреки расхожему мнению о том, что здоровье – это такое состояние, когда ничего не болит, Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

**П**олноценное здоровье – это огромный потенциал, позволяющий справиться с многочисленными вредными факторами окружающей среды, иметь хорошую работоспособность, выносливость, возможность успешно учиться и работать, жить полноценной жизнью до 100 лет и более. Вопрос лишь в том, как с этой целью выстроить свою жизнь, какими знаниями, умениями и навыками обладать.

Сегодня у каждого из нас есть замечательная возможность узнать об основных показателях своего здоровья, контролировать их в динамике, своевременно выявлять отклонения от нормы. Такую возможность всем предоставляют центры здоровья.

С 2009 года в Удмуртской Республике активно работают 7 центров здоровья (4 для взрослого населения, 3 для детского населения), которые являются структурными подразделениями учреждений здравоохранения: Республиканского центра медицинской профилактики, 1-й Республиканской клинической больницы, Республиканской детской клинической больницы, Ижевской городской больницы № 3, Ижевской городской больницы № 10, Глазовской городской больницы № 1, Сарапульской детской городской больницы.

Главной задачей обследования в центрах здоровья является определение факторов риска заболеваний на ранней стадии и реализация комплекса мер по формированию у посетителей навыков здорового образа жизни.

**- Многие люди считают, что если они не курят, не употребляют спиртные напитки, то ведут здоровый образ жизни. Так ли это?** - С таким вопросом мы обратились к Светлане Петровне Ложкиной, заведующей Центром здоровья Республиканского центра медицинской профилактики.

- Нет, этого недостаточно. Здоровый образ жизни – целая система взаимосвязанных между собой видов деятельности и осознанного поведения, нацеленного на поддержание и укрепление здоровья и активного долголетия. Главное, понять истину: каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Когда мы проводим комплексное обследование, чаще всего выявляются такие факторы риска, как гипертония, нарушения угле-

водного обмена, ожирение и избыточная масса тела и т.д.

**- Как выглядит среднестатистический посетитель центра здоровья?**

- Около 70% приходящих на обследование составляют люди трудоспособного возраста, преимущественно женщины. Чаще всего именно они формируют правила здорового образа жизни в своей семье.

Среди детей и подростков центры здоровья чаще посещают мальчики.

Большинство граждан обращается в центры самостоятельно, поскольку проводится достаточно активная информационная работа о функционировании центров здоровья. Отрадно, что все большее число людей приходят в центры здоровья повторно. Личная заинтересованность

## Помните!

**Все граждане в возрасте 18 лет и старше один раз в год могут обращаться в центры здоровья для прохождения бесплатного комплексного медицинского обследования...**



патента в здоровье позволяет врачу эффективнее корректировать факторы риска, а также свидетельствует о том, что человек осознанно стремится к здоровому образу жизни. Во время профилактического консультирования на приеме у врача практически 100% посетителей обучаются основам здорового образа жизни.

**- Насколько высок процент здоровых людей по результатам ваших исследований?**

- В 2015 году здоровым признан каждый пятый посетитель центра в возрастной группе от 18 - 40 лет. Среди детей – каждый третий.

Посетителям центров предоставляется возможность посещать занятия в залах ЛФК, где они обучаются правилам оздоровительной ходьбы на кардиотренажере, контролю за своим самочувствием по пульсу и давлению, а также комплексу лечебной гимнастики, корректирующей различные виды патологии.

Желающие бросить курить посетители центра здоровья Республиканского центра медицинской профилактики направляются на консультацию к психотерапевту. В течение 2015 года число обратившихся за такой помощью составило 421 человек, и, как показывают наши наблюдения, в течение года половина из них отказалась от курения в раннем периоде, одна треть – в течение года. Школы здоровья для желающих бросить курить работают также в центрах здоровья 1-ой Республиканской клинической больницы, и Глазовской городской больницы № 1.

Сотрудники центров здоровья активно участвуют в различных информационных кампаниях, выезжают в учебные заведения, на предприятия, в организации с лекциями, беседами, уроками здоровья.

Все граждане в возрасте 18 лет и старше один раз в год могут обращаться в центры здоровья для прохождения бесплатного комплексного медицинского обследования органов и систем организма с использованием компьютерной диагностики. Обратиться в центр здоровья можно самостоятельно или по направлению вашего участкового врача. При себе необходимо иметь паспорт и полис обязательного медицинского страхования. Приходите в центры здоровья!

За 2015 год на территории Удмуртской Республики зарегистрировано 85 случаев заболеваний клещевым вирусным энцефалитом (КВЭ).

**П**оказатели заболеваемости КВЭ в УР в 2015 году превысил среднероссийские в 3,5 раза. Всего в 2015 году за медицинской помощью по поводу присасывания клещей в учреждения республики обратились 15377 человек, в том числе, 2323 ребенка. При исследовании удаленных клещей оказалось, что каждый пятый из них был заражен вирусом клещевого энцефалита и 39% клещей – боррелиями. Самые высокие показатели заболеваемости клещевыми инфекциями зарегистрированы в Кезском, Игринском, Можгинском, Балезинском, Дебесском, Шарканском районах республики.

Заражение человека клещевым энцефалитом происходит, как правило, при присасывании зараженного клеща. Возбудители инфекции могут проникнуть в организм человека через микротравмы и трещины на коже при снятии клеща незащищенными руками или случайном раздавливании его. Клещевым энцефалитом, кроме того, можно заразиться при употреблении в пищу некипяченого козьего и коровьего молока.

От момента укуса до появления первых симптомов клещевого энцефалита проходит в среднем 7-14 дней. Начинается болезнь с лихорадки (температура - до 38-40°), которая продолжается 2-10 дней. Больных клещевой болезнью беспокоит быстро проходящая слабость в конечностях, мышцах шеи, онемение кожи лица и шеи.

Болезнь может протекать в легких, стертых формах с коротким лихорадочным периодом, но нередко развиваются тяжелые осложнения в виде параличей, приводящие к инвалидности.

Клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма, вызывается бактериями – спирохетами. Заражение ИКБ обычно происходит при укусе инфицированным клещом, иногда достаточно контакта с микроповреждениями на коже.

При боррелиозе преимущественно поражается кожа, нервная система, опорно-двигательный аппарат и сердце. Кроме того, боррелии в течение длительного времени могут сохраняться в организме человека, обуславливая хроническое и рецидивирующее течение заболевания.

Инкубационный период ИКБ колеблется в пределах от 2 до 30 дней, в среднем - 2 недели. Характерным при-

# Профилактика клещевых инфекций



**Важно знать:**

**Основная мера защиты от заражения клещевыми инфекциями – не допускать присасывания клещей.**

знаком начала заболевания в 70% случаев является появление на месте укуса клещом покраснения кожи, которое со временем приобретает форму кольца. Пятно без лечения сохраняется 2-3 недели, затем исчезает. Через 1-1,5 месяца появляются первые признаки поражения нервной системы, сердца, суставов. Лечение клещевого боррелиоза должно проводиться в инфекционной больнице. Без специфического лечения болезнь прогрессирует, переходит в хроническое течение и может привести к инвалидности.

Благодаря регулярной вакцинации удается защитить организм только от клещевого энцефалита, а риск заразиться другими инфекциями остается высоким. Поэтому нужно помнить и применять все меры, направленные на предупреждение контакта с клещом.

Основная мера защиты от заражения клещевыми инфекциями – не допускать присасывания клещей.

**Соблюдайте следующие правила:**

■ В сезон наибольшей активности клещей (май-июль) желательно ограничить посещение лесопарковой зоны, а если это невозможно - соблюдать необходимые меры предосторожности.

■ Одевайтесь так, чтобы исключить возможность заполнения клещей под одежду (рубашку или куртку нужно заправлять в брюки, а брюки в носки, надеть сапоги, плотно застегнуть манжеты и ворот рубашки, головной убор должен покрывать Для обработки одежды используйте репелленты, отпугивающие клещей.

■ Каждые 10-15 минут пребывания в лесу и при выходе из леса проводите само - и взаимоосмотры. Попав на тело или одежду, клещ долго ищет подходящее место для укуса - до присасывания клеща может пройти несколько часов. Если клещ будет вовремя замечен, то укуса можно избежать.

■ Единственной эффективной защитой от вируса клещевого энцефалита на сегодняшний день являются прививки. Полный курс вакцинации включает в себя введение двух доз вакцины с интервалом 5-7 месяцев, третьей - через 1 год после второй. Ускоренная схема вакцинопрофилактики рекомендуется весной накануне эпид. сезона в две инъекции с интервалом в 1 месяц, но не позднее 14 дней до выхода в лес. Вакцины дают хороший защитный эффект. Тем, кто начал вакцинироваться, нужно запомнить, что для поддержания иммунитета на должном уровне необходимо проводить ревакцинацию через каждые три года. В сем детям, не привитым от клещевого энцефалита, пострадавшим от укусов клещей, бесплатно вводится противоклещевой иммуноглобулин. Взрослым иммуноглобулин вводится на платной основе.

■ Употребляйте в пищу только кипяченое козье и коровье молоко.

**И. И. Бастрикова,**  
врач кабинета медпрофилактики  
Республиканской клинической  
инфекционной больницы МЗ УР

Туберкулез - древнейшая болезнь человечества. Почему сегодня, когда медицина достигла такого прогресса, эта болезнь не побеждена?

### Почему до сих пор врачи бьют тревогу?

Это связано с тем, что еще с 1980-х годов стали распространяться другие болезни, которые подрывают иммунитет человека и способствуют заражению туберкулезом. Например, по словам экспертов ВОЗ, ВИЧ-инфекция способствовала этому явлению. Также увеличилось число иммигрантов из бедных стран, где заболеваемость туберкулезом имеет высокие показатели. Еще не устраненными в обществе факторами риска распространения болезни являются нищета, бродяжничество, наркомания.

### Заболеваемость туберкулезом в Удмуртии

Несмотря на незначительный рост показателя заболеваемости туберкулезом на 4,6% по сравнению с 2014 - м (см. диаграмму), в целом эпидемическая ситуация по туберкулезу в УР в 2015 г. остается стабильной. Однако выше общереспубликанского значения остаются показатели заболеваемости в 15 районах и 2-х городах Удмуртии. А в Камбарском и Кизнерском районах показатель заболеваемости туберкулезом превысил эпидемический порог (100 случаев на 100 тыс. населения).

### Как происходит заражение?

Туберкулез заразен и очень опасен! Источником заражения является больной человек. Микобактерии туберкулеза содержатся в мокроте больного человека и выделяются во внешнюю среду при кашле, чихании, разговоре. Заразиться туберкулезом можно и при контакте с больным животным, а также при употреблении сырого молока или недостаточно хорошо приготовленного мяса. Заражение может произойти при использовании инфицированных предметов гигиены (полотенец), посуды, книг, игрушек.

Заболевание, как правило, наступает не сразу: от заражения до появления симптомов может пройти от нескольких месяцев до нескольких лет.

Возбудителями болезни являются микобактерии туберкулеза (палочки Коха).

### Как проявляет себя туберкулез

Туберкулез – грозное инфекционное заболевание, которое может поражать практически все органы и системы. Хотя заболевание может протекать бессимптомно, у большинства больных с прогрессирующим туберкулезом имеется характерная симптоматика, заставляющая их обратиться к врачу:



## Дышите свободно!

- быстрая утомляемость и появление общей слабости особенно в вечернее время;
- снижение или отсутствие аппетита;
- повышенная потливость, особенно в ночное время;
- потеря веса;
- незначительное повышение температуры тела (от 37°C, редко - до 38°C);
- появление одышки при небольшой физической нагрузке;
- кашель или покашливание без мокроты или с выделением слизистой или слизисто-гнойной мокроты, как правило, в незначительном количестве, возможно с кровью.

При появлении признаков заболевания следует немедленно обратиться к врачу.

### Чтобы дети не заболели

Основным эффективным методом профилактики туберкулеза у детей является вакцинация и ревакцинация прививкой против туберкулеза – БЦЖ. В настоящее время вакцинация БЦЖ проводится всем здоровым новорожденным детям на 3-7 день жизни, а при снижении иммунитета дети повторно прививаются в возрасте 6-7 лет (по направлению специалистов). В результате прививки резко снижается риск заболеть туберкулезом, а при заболевании процесс протекает без тяжелых осложнений.

Здоровый образ жизни (закаливание, соблюдение режима питания, сна, отдыха, гигиенические навыки, двигательная активность) также является методом профилактики туберкулеза, но не является абсолютной гарантией спасения от заражения.

### Что нужно знать о лечении туберкулеза

Туберкулез излечим при условии строгого соблюдения режима лечения. Сове-

менная медицина располагает эффективными средствами для лечения туберкулеза и имеет возможность излечить большинство больных. Лечение туберкулеза длительное, продолжается 6 и более месяцев, осуществляется под контролем квалифицированных медицинских работников. Необходимо принимать все назначенные врачом препараты и не делать перерывов в лечении.

### Меры профилактики туберкулеза:

- регулярно (не реже одного раза в 2 года) проходить флюорографическое обследование;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- придерживаться режима сбалансированного питания;
- регулярно заниматься физкультурой;
- чаще бывать на свежем воздухе;
- отказаться от курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- часто проветривать помещения (класс, квартиру, рабочее место);
- систематически проводить влажную уборку помещений;
- использовать индивидуальную посуду и средства гигиены;
- соблюдать личную гигиену (мыть руки после возвращения с улицы, из транспорта, из туалета и перед едой);
- обязательно делать прививки новорожденным детям вакциной БЦЖ или БЦЖ-М!

*Е. А. Тюлькина, главный врач РКТБ МЗ УР  
И. В. Родионова, зав. организационно-методическим отделом больницы,  
Н. А. Алиева, зав. кабинетом мониторинга туберкулеза больницы,  
М. Г. Микрюкова, зав. детским диспансерным отделением больницы*

# Колоректальный рак

**Рак толстой кишки – одна из наиболее распространенных злокачественных опухолей, заболеваемость которой с каждым годом растет. За последние 20 лет лечение злокачественных новообразований толстого кишечника претерпело значительные изменения. Современные методы диагностики позволяют повысить точность определения стадии опухолевого процесса и тем самым оптимизировать лечение.**

- Актуальна ли проблема колоректального рака для нашего региона? - с таким вопросом мы обратились к врачу-онкологу Республиканского онкологического диспансера Владимиру Борисовичу Столбову. Вот что он ответил:

- В Удмуртской Республике в конце 2015 года состояло на учете 32 820 человек со злокачественными ново-

образованиями, это составляет около 2% населения республики. За 2015 год в УР заболеваемость колоректальным раком в структуре всех злокачественных новообразований занимает первое место, и ее доля составляет 13%. Несмотря на совершенствование техники операций, реорганизации в структурах поликлиник и открытие первичных онкологических кабинетов во всех городских и районных поликлиниках, реального и значительно улучшения результатов лечения колоректального рака в последние годы нет. Причинами этого являются низкая санитарная грамотность населения, отсутствие должной онкологической настороженности медицинских работников на местах, недостаточная оснащенность лечебных учреждений диагностической аппаратурой, дефицит специалистов. Все это в совокупности приводит к поздней диагностике. За прошедший 2015 г в нашей республике впервые выявлено 797 человек, заболевших раком толстой кишки.

Показатели запущенности заболевания в России в настоящее время остаются высокими: более 45% больных раком прямой кишки и 50% больных

раком ободочной кишки попадают к врачу, когда заболевание находится на 3-4 стадии. В Удмуртии 47,3% больных приходят к врачу с распространенными формами рака толстой кишки. К сожалению, шансы на полное излечение в таких случаях уже невелики. Врачи-онкологи в этих случаях вынуждены применять агрессивные методы лечения, имеющиеся в арсенале современной медицины. Последствием их являются серьезные функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, иммунной системы, приводящие к инвалидности.

**- Как можно заподозрить рак толстой кишки?**

- К сожалению, следует признать, что нет ярко выраженных и специфических симптомов этого заболевания на ранних его стадиях развития. По мере увеличения опухолевой массы возникает нарушение функции данного органа.

**Клинические проявления колоректального рака зависят от места локализации опухолевого процесса.**

1. Синдром «малых признаков»: появление необычной слабости, не-

домогание, нарушение сна, раздражительность, снижение аппетита, неприятный запах во рту.

2. Синдром функциональных признаков без кишечных расстройств: боли в животе, желудочно-кишечный дискомфорт (тошнота, рвота, отрыжка, вздутие живота, чувство тяжести в эпигастральной области).

3. Синдром кишечных расстройств, который проявляется вздутием и урчанием в животе, чередованием запоров и поносов.

4. Синдром патологических выделений характеризуется появлением крови, обильной слизи в кале.

5. При закупорке просвета кишки возникает его непроходимость, которая сопровождается болями, тошнотой, рвотой, вздутием живота.

6. При локализации опухоли в правой половине характерно появление анемии без видимого кровотечения, общее недомогание.

Любой дискомфорт: боли в животе: появление запоров, диареи, немотивированная слабость, возникающая у пациентов старше 40 лет, являются поводом для обращения к врачу



и проведения обследования. Выявление колоректального рака на ранних стадиях позволяет максимально использовать весь спектр современных методов лечения и добиться хороших результатов. Рак на ранних стадиях вызывает минимум жалоб и может протекать под маской многих других заболеваний толстого кишечника.

**- Кто в большей степени подвержен заболеванию этим тяжелым недугом?**

- В первую очередь, это контингент населения старше 59 лет. В Удмуртской Республике на их долю приходится 93% всех заболевших колоректальным раком. Именно с этого возраста нужно проходить скрининговые программы обследования с целью выявления потенциальных больных, используя относительно простые, доступные и информативные лабораторно-инструментальные методы диагностики.

**Алгоритм обследования пациента включает:**

- клинический осмотр и пальцевое исследование прямой кишки;
- эндоскопическое исследование толстой кишки (ректороманоскопия или колоноскопия) с биопсией опухоли;
- рентгенография толстой кишки с контрастированием барием;
- консультация врача-онколога;
- другие исследования – по показаниям.

Использование комплекса указанных методов позволяет установить точный диагноз, определить истинную распространенность опухолевого процесса и стадию заболевания, выбрать адекватную тактику лечения.

К сожалению, на сегодняшний день врачи практической лечебной сети не всегда имеют возможность использовать все вышеуказанные методы диагностики.

Методы диагностики опухолей толстого кишечника постоянно совершенствуются, разрабатываются новые технологии. Например, перспективным методом диагностики колоректального рака является виртуальная колоноскопия с применением компьютерной томографии, чувствительность которой, по данным зарубежных авторов, оставляет 75-100%.

Лечение. На ранних стадиях заболевания раком толстой кишки достаточно хирургического метода лечения. Оно было и остается во всем мире основным в достижении лечебного эффекта. При этом методе удаляется

часть пораженного органа (резекция его) в пределах здоровых тканей. При распространенных формах рака лечение дополняют химиолучевой терапией. У каждого вида терапии имеются свои преимущества и ограничения. Эффективность лечения определяется пятилетней выживаемостью с момента операции. В УР при раке толстой кишки она достигает 53,6%, это незначительно лучше общероссийских показателей. Нередко операция завершается формированием временной или постоянной кишечной стомы на передней брюшной стенке. Для процесса пищеварения это анатомическое преобразование несущественно. В большей степени это проблема психологическая и социальная. При опреде-



#### Помните:

*Пожалуй, самым главным методом предупреждения и профилактики колоректального рака была и остается система здорового образа жизни, в которой ведущую роль играет рациональное, сбалансированное питание, богатое клетчаткой, ферментами, витаминами, микроэлементами, отсутствие вредных привычек (курения, употребления алкоголя), оптимальная двигательная активность.*

ленной адаптации такие пациенты могут вести социально активный образ жизни без ущерба для здоровья.

**- Существуют ли лабораторные, простые для пациента, методы ранней диагностики?**

Да. Исследование кала на скрытую кровь считается наиболее простым из известных лабораторных методов предварительной диагностики рака толстой кишки. Чувствительность этого теста достигает всего 50-60% при однократном его проведении, в то же время она может достичь 90%, если исследование проводить один раз в 1-2 года в течение длительного периода времени.

**- Какие существуют методы профилактики обострения заболевания?**

- После завершения лечения все пациенты подлежат диспансерному наблюдению у врача-онколога. Целью его является своевременное выявление прогрессирования заболевания и применение имеющегося арсенала противоопухолевых лечебных средств и методов.

**Профилактикой заболевания раком толстой кишки следует признать:**

- Рациональное питание с повышенным содержанием клетчатки, витаминов D, C, A, E.
- Почти на 30% можно уменьшить заболеваемость среди населения при отказе от употребления переработанного мяса (колбасные изделия и копчености).
- Своевременное выявление и лечение хронических заболеваний кишечника.
- Удаление предраковых новообразований. Выполняется это в эндоскопических кабинетах.

Арсенал диагностических методов довольно широк. Но, пожалуй, самым главным методом предупреждения и профилактики колоректального рака была и остается система здорового образа жизни, в которой ведущую роль играет рациональное, сбалансированное питание, богатое клетчаткой, ферментами, витаминами, микроэлементами, отсутствие вредных привычек (курения, употребления алкоголя), оптимальная двигательная активность, которая способствует активизации кровообращения в брюшной полости, отсутствие длительных хронических стрессов.

И, конечно же, обязательный ежегодный профилактический осмотр для лиц, старше 59: у гинеколога (для женщин) и в смотровом кабинете (для мужчин). Обследование на колоректальный рак - обычная диагностическая процедура. Ложный стыд здесь неуместен.

# Пейте воду — будете здоровы

Существование всех живых организмов на нашей планете невозможно без воды. «Вода – матрица жизни», – говорят ученые.

**П**ереоценить значение воды для человека и для человечества в целом просто невозможно. Наш организм почти на 70 % состоит из воды, необходимой для осуществления всех жизненно-важных процессов. Если без пищи человек может выдержать пару недель, то без воды – всего несколько дней. Вода – основа крови, пищеварительных соков, мочи и пота, она также содержится в мышцах и костях. В зависимости от размера тела, обмена веществ, погоды, состава пищи, степени физической активности количество ежедневно необходимой человеку воды меняется.

## Какие функции выполняет вода в организме?

- сохраняет здоровье и целостность каждой клетки тела;
- в составе крови доставляет питательные вещества и кислород к клеткам;
- обеспечивает хорошую работу кровеносной системы;
- способствует устранению из организма побочных продуктов обмена веществ;
- регулирует температуру тела благодаря выделению пота;
- увлажняет слизистые оболочки, например, легкие и полость рта;
- выступает в роли «смазки» для суставов;
- нормализует пищеварение;
- увлажняет кожу, сохраняя ее структуру и внешний вид;
- служит амортизатором внутри спинного мозга.

Недостаточное количество жидкости в организме является причиной развития многих заболеваний. Обезвоживание может спровоцировать образование камней в почках, инфекции мочевыводящих путей у женщин, снижение физической и умственной работоспособности, нарушение функционирования слюнных желез и т.д.

## Сколько воды нужно пить?

Мы ежедневно теряем жидкость с мочой, калом, потом, дыханием. Для восполнения этих ресурсов человек должен выпивать от 1,5 до 2 л воды в сутки. А если точнее, то исходя из расчета – 30 мл. на 1 кг веса.

Помните, нужно выпивать чистой воды не менее полутора литров в день! Если ощутили признаки обезвоживания, увеличьте количество потребляемой воды.



Если сразу трудно приучить себя выпивать такой объем воды в сутки, старайтесь постепенно увеличивать количество воды в своем дневном рационе. Через определенное время ваш организм привыкнет использовать столько воды, сколько нужно. Полезно и правильно пить воду за полчаса до приема пищи и через час-полтора после нее, не спеша, маленькими глотками.

Существует мнение, что вода вызывает задержку жидкости. На самом же деле, все наоборот. Есть простое правило: организм удерживает жидкость, если слишком мало воды в клетках. Если организм регулярно получает достаточное количество жидкости, у него не будет даже малейшей причины сохранять воду.

## Какую воду следует пить?

Необходимо пить чистую, фильтрованную воду. Пить воду из-под крана опасно! В ней слишком много хлористых соедине-

ний. Кроме того, качество водопроводной воды зависит от её жёсткости — количества солей кальция и магния, а также примеси железа и других минералов.

Водопроводную воду пить не следует, если:

- она мутная;
- имеет зеленоватый, ржавый, желтоватый или любой другой оттенок;
- фильтр со сменной кассетой пожелтел (это может быть связано с попаданием в воду ржавчины и железа из изношенных труб);

- вода имеет специфический запах;
- после того, как вода отстоялась, остается обильный осадок;
- вода имеет неприятный привкус.

## Как очистить воду в домашних условиях?

В домашних условиях качество питьевой воды можно улучшить несколькими способами:

**Отстаивание.** Чтобы удалить хлорные соединения, необходимо отстоять воду в течение 6 – 7-ми часов в сосуде без крышки. Однако при отстаивании в воде сохраняются вирусы и бактерии, и ее придется кипятить.

**Фильтрация.** Пропустите воду через любой фильтр. Это может быть фильтр-кувшин со сменной кассетой, насадка на кран или фильтр на стояк холодной воды. Фильтрация удаляет хлор, хлорфенольные соединения, запахи.

**Кипячение.** Меняет структуру воды, в осадок выпадают соли, образуя накипь. Часть хлора удаляется, а часть взаимодействует с растворенными органическими веществами. Кипячение не удаляет нитраты.

Нас с детства приучают заботиться о чистоте тела снаружи. Но, к большому сожалению, мало кто думает о чистоте внутренней среды организма, которую можно поддерживать с помощью обычной воды. Давайте рассуждать здраво: никто же не будет умываться чаем, кофе, соком, верно? Так почему же мы отдаем предпочтение этим напиткам, а воду почти игнорируем?

Правильное употребление воды – неотъемлемая часть системы здорового образа жизни. Применяя наши простые рекомендации, вы сможете поддерживать свое здоровье на оптимальном уровне.