

**Онконастороженность - оружие против рака**

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Как можно снизить риск возникновения раковой опухоли и что способствует ее появлению, рассказала главный внештатный онколог Министерства здравоохранения Приморского края, заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе ГБУЗ «Приморский краевой онкологический диспансер» Эльвира Токарева.

**- Эльвира Олеговна, можно ли уберечь себя от онкологических заболеваний? Этот вопрос волнует практически всех, кто задумывается о своем будущем и беспокоится о здоровье.**

- Не существует единого алгоритма действий, придерживаясь которого можно полностью защитить себя от рака. Но для профилактики возникновения онкологических заболеваний необходимо придерживаться некоторых правил и скорректировать свой образ жизни.

Прежде всего, давайте зафиксируем, что может спровоцировать онкологическое заболевание.

Факторами риска являются:

* некачественное питание;
* наследственная предрасположенность;
* вирусные заболевания;
* паразиты, грибки и бактерии, хронические воспаления;
* курение;
* алкоголизм;
* плохая экология, радиация;
* ультрафиолетовое облучение;
* плохой иммунитет (в т.ч. как следствие стрессов и депрессивных состояний);
* гиподинамия, лишний вес;
* частый контакт с канцерогенами.

- **А как не пропустить болезнь? Возможно обнаружить онкологию на ранней стадии, когда шансы на выздоровление высоки?**

**-** Обязательно соблюдайте график прохождения необходимых исследований и проходите диспансеризацию:

* Для женщин 18 лет и старше: посещение врача-гинеколога не менее 1 раза в год;
* Регулярно сдавайте ПАП-тест: исследование мазка с поверхности шейки матки (для женщин от 18 до 64 лет актуально сдавать анализ 1 раз в год);
* Не пренебрегайте маммографией! Женщины от 40 до 75 лет должны проходить исследование не реже 1 раза в 2 года;
* Для мужчин в 45, 50, 55, 60 лет и 64 года актуально определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови;
* Анализ кала на скрытую кровь: мужчины и женщины 40-64 лет сдают анализ 1 раз в 2 года, а в возрасте 65-75 лет – 1 раз в год.
* Осмотр на выявление визуальных или иных локализаций онкологических заболеваний, включающий осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов рекомендуют проходить мужчинам и женщинам от 18 лет не реже 1 раза в год.

**- Что сегодня делается в Приморье для снижения заболеваемости?**

- В 2024 году в Приморском онкологическом диспансере были внедрены новые методики лечения и усовершенствованы организационные процессы, которые позволяют обеспечить жителям края своевременное и качественное оказание специализированной медицинской помощи.

* Начали делать операции торакального профиля - это действительно знаковое событие: теперь пациентам с опухолями легких и средостения не надо обращаться за помощью в другие регионы
* Возобновили проведение внутрипузырной БЦЖ-терапии мочевого пузыря в соответствии с клиническими рекомендациями
* Обеспечили проведение фотодиначеской терапии для пациентов с раком кожи
* Ввели в эксплуатацию новый мультиспиральный компьютерный томограф
* Осуществили перепрофилирование коечного фонда в сторону увеличение коек профильных отделений противоопухолевой лекарственной терапии
* Полностью укомплектована УЗИ-служба
* Увеличено количество подслизистых эндоскопических диссекций
* Произошел значительный прирост количества ежедневно проводимых ПЭТ-исследований
* Сократили период ожидания лучевой терапии за счет организации амбулаторной предлучевой топометрической подготовки со службой изготовления индивидуальных устройств для иммобилизации пациентов и дополнительных устройств, формирующих дозное поле.
* Сократили сроки предоперационного пребывания пациентов в онкоабдоминальном отделении и отделении опухолей молочных желез посредством организации плановой госпитализации в воскресные дни
* Значительно выросла хирургическая активность
* Успешно пройденная ресертификация по критериям Национального института качества Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения вновь подтвердила оказание специализированной медицинской помощи в онкодиспансере на высоком профессиональном уровне.
* Выездная бригада врачей Приморского краевого онкологического диспансера провела онкоскрининг на отдаленных территориях края и осмотрела более 200 человек

Также, в крае активно работают 14 первичных онкологических кабинетов и 10 центров амбулаторно-онкологической помощи (ЦАОП). Даже на удаленных территориях приморцы имеют возможность прийти на прием к врачу-онкологу, при необходимости получить специализированные виды терапии и диспансерное наблюдение согласно клиническим рекомендациям по онкологическому профилю. При этом в ЦАОП выполняется весь спектр исследований, включая КТ, МРТ, а также взятие биопсии для верификации заболевания и уточнения распространенности процесса.

**- Что порекомендуете жителям края?**

**-** Ответственное отношение к здоровью - основа профилактики и ранней диагностики.Вне зависимости от самочувствия и наличия жалоб на здоровье будьте всегда онконасторожены! Специалисты не призывают искать признаки онкологического заболевания в каждом недомогании. Но при любом заболевании врач должен исключить онкопатологию!

Материал предоставлен ГБУЗ «Приморский краевой онкологический диспансер»