



16+

№45 ноябрь 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин



САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Почему важно
проверять
«второе сердце»

<< СТР. 1



От никотина к
онкологическим
заболеваниям

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики рака легких

Почему важно проверять «второе сердце»

Этот вид онкологии остается одним из самых распространенных и опасных, но важно знать: у нас есть эффективные инструменты, чтобы обнаружить болезнь на ранней стадии, когда шансы на победу максимально высоки.

Об этом рассказал главный внештатный специалист-онколог Департамента здравоохранения Курганской области, заместитель главного врача по медицинской части ГБУ «Курганский областной онкологический диспансер» Чесноков Александр Сергеевич

Главная проблема в том, что на ранних стадиях болезнь часто протекает бессимптомно, что затрудняет своевременную диагностику.

Основные причины развития рака легкого:

1. Курение (85-90% всех случаев). Табачный дым содержит несколько тысяч химических соединений, десятки из которых — мощные канцерогены. Они повреждают клетки слизистой оболочки бронхов. Сначала клетки пытаются восстановиться, но со време-

нем «ломаются» механизмы репарации, и начинается неконтрольный рост — возникает опухоль.

2. Вдыхание вредных веществ. Радон, асбестовая пыль, выхлопные газы автомобиля, промышленные выбросы. Риск особенно высок у людей, работающих на вредных производствах.

3. Плохая экология и наследственность. Играть роль, но обычно как дополнительный фактор на фоне курения.



Тревожные симптомы:

- Длительный кашель (в том числе с кровью).
- Одышка и боль в груди.
- Необъяснимая потеря веса.
- Рецидивирующие пневмонии в одной и той же доле/сегменте легкого, особенно у курильщика.
- Осиплость/охриплость голоса без видимой причины.
- Общая слабость, повышенная температура.

Ваш главный союзник в профилактике — диспансеризация!

Рак легких не должен быть приговором. Его можно «поймать» вовремя, и для этого в рамках ежегодной диспансеризации используется надежный и доступный метод – флюорография (ФЛГ). Это быстрое и массовое скрининговое исследование. Оно позволяет увидеть изменения в легких: затемнения, уплотнения, увеличенные лимфоузлы. Для ежегодного контроля у пациентов без факторов риска развития рака легкого этого достаточно.



Пройдя раз в год всего одно быстрое и бесплатное обследование, вы получаете уверенность в том, что ваши легкие под контролем. Это тот случай, когда простота и доступность метода спасают жизни.

Профилактика и диагностика

- Полный отказ от курения. Даже после 10 лет курения отказ снижает риск в 2 раза.
- Избегать пассивного курения.
- Использование средств за-

щиты на вредных производствах.

- Регулярные медицинские осмотры.
- Ежегодная флюорография/рентген органов грудной клетки.
- Здоровый образ жизни.
- Ежегодная низкодозная КТ (компьютерная томография) рекомендована курильщикам в возрасте старше 50 лет со стажем курения более 20 лет.

Единственным методом скрининга рака легкого, который доказал свою эффективность в плане снижения смертности от рака легкого является низкодозная компьютерная томография. На территории Курганской области в 2025 году стартовал пилотный проект «Низкодозная компьютерная томография грудной клетки, как скрининговый метод диагностики рака легкого и других заболеваний органов грудной клетки».

Критерии включения пациентов в пилотный проект:

- возраст от 50-и до 74-х лет (74 года и 365 дней);
- бессимптомные лица (кроме симптомов, связанных с курением);
- имеют индекс курения более 20 пачка/лет;
- продолжение курения или отказ от курения в течение последних 10-и лет;
- отсутствие критериев исключения.

Критерии исключения из пилотного проекта:

- некурящие люди;
- люди моложе 50 лет и старше 75 лет;
- уже есть симптомы рака легкого;
- отказ от курения более 10 лет назад;
- пожилые (ослабленные) люди;
- прошло менее года после предыдущего исследования компьютерной томографией органов грудной клетки, показавшего отсутствие находок, подозрительных на рак легкого.

Если пациент находится в группе риска и соответствует указанным критериям, он может обратиться к участковому терапевту по месту жительства для включения в программу скрининга.

В ходе реализации проекта уже выявлено более 40 пациентов с начальными стадиями заболевания, которые получают своевременное радикальное лечение с высокими шансами на выздоровление. Запланировано продление программы скрининга рака легкого на последующие годы.

Важно помнить: при появлении любых тревожных симптомов необходимо обратиться к врачу! Ранняя диагностика спасает жизни! На первой стадии вероятность успешного лечения достигает 80–90%. Если вы или ваши близкие в группе риска – не откладывайте визит к врачу.

От никотина к онкологическим заболеваниям

Опросы показывают, что три четверти россиян боятся заболеть раком. При этом курение вызывает более 22 видов рака и увеличивает риск развития онкопатологии легкого более чем в пятнадцать раз.

Почему курильщикам грозит рак?

Никотин – алкалоид, содержащийся в табаке, опасен не только тем, что вызывает зависимость и отравляет организм. Никотин также снижает выработку интерферона и тем самым угнетает иммунную систему, одна из задач которой – отслеживать появление раковых клеток и не давать им размножаться.

Помимо этого, в процессе горения табака выделяются тысячи опасных химических веществ, в том числе и канцерогены – вещества, которые провоцируют появление и развитие злокачественных образований. Попадая в организм, канцерогены вызывают необратимые повреждения ДНК. Это служит спусковым механизмом для развития опухоли. Главный источник канцерогенов – смола, побочный продукт горения табака.

Риск развития рака напрямую зависит от стажа курения и количества выкуриваемых сига-



рет. Чем раньше человек начал курить и чем больше сигарет он выкуривает ежедневно, тем выше вероятность развития онкологического процесса.

Болезнь унисекс

Рак легкого – главный вид рака, который провоцирует курение. Это одно из самых агрессивных и быстротечных онкологических заболеваний, которое занимает первое место в структуре смертности от рака.



Рак легкого коварен еще и тем, что длительное время протекает бессимптомно или маскируется под другие, менее опасные недуги, например, под бронхит или кашель курильщика.

В России этим видом рака ежегодно заболевают около 60 тыс. человек. Основная группа пациентов – длительно курящие мужчины в возрасте от 50 до 80 лет.

Это не значит, что раком легкого не может заболеть женщина. Просто мужчины курят чаще. Из аналитического доклада FinExpertiza следует, что в России курит каждый третий мужчина и каждая двенадцатая женщина. Правда, среди мужчин в последние годы популярность курения падает. А среди женщин, напротив, растет.

Заболеть раком легкого рискует не только сам курильщик, но и его близкие. Исследование японских ученых показало, что наличие одного курящего члена семьи повышает риск развития рака легкого у его домочадцев, которые также вынуждены дышать табачным дымом, на 31%. Большинство пациентов, у которых заболевание было диагностировано в молодом возрасте, выросли в семьях, где курил хотя бы один человек.

Чем опасен химический никотин?

Людам, которые задумываются о том, как снизить вред от курения, производители табачной продукции предлагают перейти на электронные сигареты, которые якобы содержат меньше никотина, а вместо табачного дыма производят пар. При этом в электронных сигаретах природный никотин заменен на химический, который еще более опасен. Например, сульфат никотина из-за высокой токсичности запретили использовать даже для уничтожения насекомых.

Если для табачных изделий разработаны четкие требования к содержанию никотина, смолы и т. д., то для электронных сигарет и вейпов они установлены в добровольном порядке. Это значит, что производители могут начинать их всем, чем угодно. И даже если на упаковке написано, что никотин отсутствует, никто не может дать гарантии, что это действительно так. Кроме никотина, в жидкости «гаджетов для курения» содержатся и другие опасные вещества, поэтому парение наносит не меньший вред.

28 апреля 2023 года в России были приняты поправки к Федеральному Закону об охране здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма и никотинсодержащей продукции и последствий потребления табака и никотина, приравнивающие электронные сигареты, вейпы, в том числе не содержащие нико-



тин, а также кальяны и системы нагревания табака к табачным изделиям в вопросах законодательного регулирования.

Нужно помнить, что электронные сигареты – продукт новый и не до конца изученный. Исследования об их влиянии на здоровье находятся на ранней стадии, но уже имеющиеся говорят о том, что электронные сигареты не менее опасны, чем обычные, в том числе – и для развития рака легкого.

Реклама электронных сигарет сделала их популярными среди подростков. Наблюдения показывают, что вейпинг часто служит «входными воротами» для других вредных привычек. Поскольку электронные сигареты полностью имитируют процесс курения, существует опасность, что со временем поклонники электронных сигарет могут перейти на обычные.

Можно ли снизить риск рака легкого, отказавшись от курения?

Исследования показывают, что положительный эффект от отказа от курения наступает

практически сразу после того, как человек бросает курить – независимо от стажа курения. В среднем через 2, 5 года происходит полное восстановление организма.

Даже людям с уже подтвержденным диагнозом «рак легкого» отказ от курения помогает прожить дольше. Масштабное клинико-эпидемиологическое исследование, проведенное в НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина Минздрава России, показало, что отказ от курения улучшает прогноз онкологического больного. Семилетнее наблюдение за пациентами показало: больные, которые отказались от вредной привычки, живут почти на 2 года дольше, чем те, кто продолжает курить. По расчетам врачей, внедрение в практику рекомендации по отказу от курения приведет к снижению смертности больных раком легкого на 30-35%, что сопоставимо с эффективностью современных инновационных противоопухолевых препаратов.

Пассивное курение

Известно, что курение оказывает вредное воздействие на здоровье курящего. Однако далеко не все знают о том, что табачный дым неблагоприятно влияет и на некурящих.

Сам курильщик поглощает лишь 25% вредных веществ, содержащихся в сигаретах, а остальное достается тем, кто находится в атмосфере табачного дыма, – так называемым пассивным курильщикам.

«Курит человек или нет – его личное дело». Это «его личное дело» до тех пор, пока он не причиняет вреда другим. Однако чаще всего, когда курит один, страдают многие, например пассажиры поездов, посетители кафе, сослуживцы и члены семьи.

Исследования ученых показывают, что пассивное курение в такой же степени вредно для здоровья человека, как и активное.

В закрытых и плохо вентилируемых помещениях во время курения скапливается окись углерода. Повышенная концентрация ее в воздухе хотя и не создает немедленной угрозы здоровью, все же приводит к различным изменениям в организме человека.

Продолжительное пребывание в атмосфере задымленного воздуха вызывает у некуря-



щего человека эффект «пассивного курения», симптомы, характерные для курильщика: головокружение, кашель. Это связано с тем, что входящие в состав табачного дыма вредные вещества (никотин, аммиак, угарный газ, радиоактивные вещества и пр.) оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку глаз, полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов, приводят к повышению кровяного давления и учащению пульса, способствуют обострению различных хронических заболеваний, вызывают приступы астмы.



Если в рабочем помещении накурено, то у некурящих лиц (правда, в меньшей степени, чем у курящих) снижается работоспособность, нарушается координация движений, уменьшается скорость принятия решения в стрессовых ситуациях, что особенно опасно для водителей транспорта, летчиков.

Особую опасность представляет загрязнение воздуха табачным дымом на промышленном производстве, там, где технологические процессы связаны с пылью, например, табачной, асбестовой, угольной и др. В этих случаях табачный дым усугубляет легочные заболевания.

Нередко бывает так, что в накурённом помещении находятся дети, подростки, пожилые люди, больные, женщины (особенно беременные и кормящие матери). Курильщики подвергают этих людей максимальной опасности.

Поскольку в процессе пассивного курения участвуют, по меньшей мере, два человека – курящий и окуриваемый им человек, а чаще всего окружающая курящего группа людей, то в проблеме искоренения курения должны быть заинтересованы трудовые коллективы, администрация, общественность.

Изображение от vectorjuice на Freepik

Курение, ставшее во многих странах домашней привычкой, – это главным образом угроза для здоровья детей. Дети, растущие в «курящих» семьях, поневоле становятся вначале пассивными курильщиками, а со временем, чаще, чем в семьях некурящих, перенимают от старших дурную привычку и превращаются в задымленных курильщиков.

Исследования ученых показывают следующее:

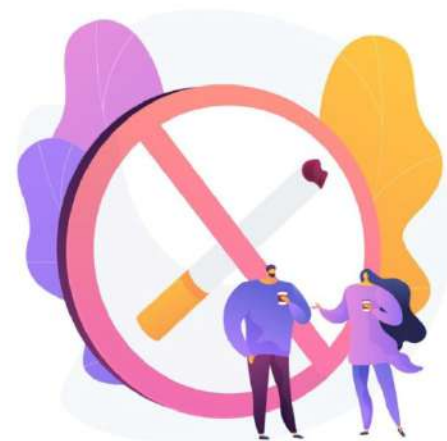
- в семьях, где курит один из родителей, показатели детской заболеваемости выше, чем в семьях некурящих, и ниже, чем в семьях, где курят отец, и мать;
- у детей курящих родителей в первый год жизни в 2 раза чаще наблюдаются заболевания органов дыхания;
- если у ребенка курящих родителей наблюдаются симпто-

мы бронхо-легочных заболеваний в первый год жизни, то в более старшем возрасте он будет чаще болеть;

- у детей, постоянно находящихся в прокуренном помещении, ухудшается самочувствие, появляются головные боли, нарушается сон.

К сожалению, не все женщины, готовые стать матерями, знают о том, что курение во время беременности представляет опасность для будущего ребенка. У курящих матерей дети рождаются с меньшим весом, чем у некурящих. Причем этот вес тем меньше, чем больше курит женщина.

Если курит кормящая грудью мать, то вместе с молоком в организм ребенка поступает никотин, доза которого может достигать 0,5 мг/л. Для младенца же может оказаться смертельной одноразовая доза 1 мг/л!



Курение женщин во время беременности отражается и на последующем развитии детей: они отстают в физическом, а иногда и в умственном развитии от своих сверстников.

Итак, по вине самой матери страдает маленький, беззащитный, но уже ставший пассивным курильщиком ребенок.

Курящая мать – это преступление!

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

Правила питания для профилактики онкозаболеваний

Онкологические заболевания – это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Также при описании заболевания используются такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является быстрое образование аномаль-



ных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазированием. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Около 30% всех случаев онкозаболеваний связаны с нездо-

ровым питанием, недостаточной физической активностью, употреблением табака и алкоголя.

Наиболее распространенные виды рака:

- рак легких;
- рак молочной железы;
- рак толстой и прямой кишки;
- рак предстательной железы;
- рак кожи (немеланомный);
- рак желудка.

Многие продукты содержат натуральные антиканцерогенные вещества, препятствующие развитию рака, но есть и продукты, которые, наоборот, могут спровоцировать образование злокачественных новообразований. Поэтому профилактика рака посредством питания весьма актуальна.

Основные принципы снижения риска онкозаболеваний:

1. Предупреждение ожирения – избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки.

2. Уменьшение потребления насыщенных жиров – при обычной двигательной активности не более 50-70 г жиров в день (предупреждение развития рака молочной железы, толстой кишки и предстательной железы).

3. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обес-



печающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием, к которым относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, тыква, редька и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок, лук, хрен.

4. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, отрубях, овощах и фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов,

сокращая время их контакта с толстой кишкой.

5. Ограничение потребления алкоголя – известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

6. Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченой пище много канцерогенов, нитриты содержатся в колбасных изделиях.

7. Ежедневное потребление воды в достаточных количествах (30 мл на 1 кг веса) является профилактикой развития рака мочевого пузыря).

Не существует какого-то специального «противоопухолевого» рациона, не имеет смысла выискивать для него особые продукты и готовить исключительно из них. Достаточно следить за своим питанием – стараться, чтобы оно было полноценным и сбалансированным.



Как попрощаться с сигаретами: полезные советы

Курение значительно увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта, причем вероятность возрастает с каждой сигаретой. Так что же можно сделать?

- Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
- Если вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предыдущий опыт.
- Наметьте для себя дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели).
- Расскажите друзьям и близким о своем намерении, попросите вас поддержать.
- Если в вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не брать сигареты в вашем присутствии (а в идеале – попробовать бросить вместе).
- Незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где вы проводите много времени (работа, дом, машина и т.д.).
- На некоторое время воздержитесь от употребления алкоголя – он способствует усилению тяги к сигаретам.
- Избегайте ситуаций, провоцирующих курение (стресс, застолье, посещение компаний, где многие курят).



Будьте готовы к проявлению симптомов отмены (плохое настроение, тревога, гнев, сильное желание курить, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, повышенный аппетит) и другим трудностям первых недель.

За каждую пройденную ступеньку (если вы не курите в течение суток, недели, месяца и т.д.) вознаграждайте себя чем-то приятным (только не вредной едой).

Преодолеть желание заку-



рить помогают занятость, физическая активность, дыхательные практики, медитация. Если произошел срыв – не отчаивайтесь, при повторных попытках отказа от сигарет шансы на успех возрастают.

Отказ от курения дает как краткосрочный, так и долгосрочный положительный эффект:

- 12 часов – уровень монооксида углерода в выдыхаемом воздухе возвращается к норме;
- 2-4 недели – улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче дышать и двигаться;
- 1-9 месяцев – уменьшается кашель, одышка, проблемы с дыханием, восстанавливается работа легких;
- 1 год – риск развития ишемической болезни сердца снижается в два раза;
- 5 лет – значительно снижается риск инсульта;
- 10 лет – вероятность развития рака легких снижается на 30-50%.

Попробуйте попрощаться с сигаретами и организм скажет вам «спасибо».

По материалам портала
здоровое-питание.рф