



Рак: предупредить, чтобы победить

Какие обследования нужно регулярно проходить, чтобы вовремя узнать о риске онкозаболеваний?

На первом месте – рак груди и рак легких

По последним данным, опубликованным Российским Онкологическим Научным Центром:

Мужчины

Среди онкодиагнозов у мужчин на первом месте – рак легкого: 18,9%. Превентивная диагностика - флюорография раз в год, диспансеризация.

На втором месте по распространенности – рак предстательной железы: 12%. Превентивная диагностика - тест на ПСА (простат-специфический антиген)

Третье место – рак кожи: 11,5%.

Женщины

Самый распространенный женский онкологический диагноз в России, как и во всем мире, - рак груди: 21%. Основным методом раннего выявления рака груди является рентгеновское исследование маммография.

На втором месте – меланома и другие новообразования кожи: 16,5%.

Третье место занимает рак матки: шейки и тела матки, около 13%.

Спасение - это вовремя поставленный диагноз

Но современная медицина способна излечить болезнь, сохранить женщине и жизнь, и здоровье, и красоту. Но для этого необходимо выявить рак груди на ранней стадии, когда зачастую заболевание протекает еще бессимптомно.

Специалисты считают, что справиться с раком груди можно только преодолев самое главное препятствие – страх. А ведь при постановке диагноза на ранней стадии вероятность полного излечения достигает 94%!

Своевременная диагностика рака молочной железы очень важна. Раннее выявление рака молочной железы позволяет спасти жизнь 90-96% заболевших женщин.

На первой стадии рак груди практически не дает симптомов. Потому при самообследовании опухоли на ранних – полностью излечимых стадиях – не прощупываются. А вот маммографическое оборудование позволяет различить и исследовать даже крошечные образования – от 2-3 мм. Потому всем женщинам старше 35 лет ежегодно нужно проходить маммографию или УЗИ груди.

Какие виды рака пока «в черном списке»

30 процентов людей, ежегодно умирающих в России, погибают от различных форм рака.

При этом сейчас, как говорят онкологи, "до полного биологического выздоровления пациента", вылечиваются:

- онкологические заболевания кроветворной системы, лимфоидной ткани,
- рак молочной железы,
- лейкозы,
- саркомы.

Конечно, не все так просто. Многое зависит от стадии заболевания и верно назначенного лечения. Но, конечно, у онкологов пока что есть и свой «черный список». Часто неблагоприятное – быстрое и злокачественное - течение имеет меланома (опухоль кожи), если не выявить и не удалить ее хирургически на самых ранних стадиях. Также быстро прогрессирует и тяжело поддается лечению рак легких. При раке печени и поджелудочной железы период, когда человеку еще можно эффективно помочь, также очень мал.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ПРОВЕРЯЙСЯ

Какие обследования нужно пройти, дабы убедиться, что ваш организм в полном порядке

Каждому возрасту - свои анализы

ЕСЛИ ВАМ НЕТ 40 лет:

Всем



+ Тест на холестерин - 1 раз в год. Он нужен для того, чтобы «ухватить» в самом начале проблемы с сосудами и обменом веществ, чтобы предупредить гипертонию и сердечные проблемы. Норма общего холестерина - 5 ммоль/л.

+ Флюорография - 1 раз в год.

+ Общий анализ крови (в том числе тест на наличие вирусов гепатитов) - 1 раз в год.

Женщинам

+ С 25 лет 1 раз в 2 года - УЗИ груди.

Если вы рожали, с 30-35 лет 1 раз в 2 года - УЗИ и маммографию (рентгеновское исследование груди), если не рожали - только УЗИ.

+ Влагалищный мазок - 1 раз в год.

Мужчинам

+ Анализ мочи на наличие урологических инфекций - 1 раз в год.

ЕСЛИ ВАМ ЗА 40

Всем

+ Контроль артериального давления. Норма - 120/70 (80).

+ Кардиограмма - 1 раз в год.

+ Анализ крови на сахар для профилактики диабета. Норма - 3,5-5,6 ммоль/л.

+ Обследование кожи на предмет новых родинок для профилактики меланомы.

Женщинам

+ Маммография и УЗИ 1 раз в 1,5 года.

+ Исследование, позволяющее выявить дефицит костной массы - остеограмма - для профилактики остеопороза - 1 раз в 2 года. Этот анализ может назначить хирург и эндокринолог.

Мужчинам

+ Обследование простаты - 1 раз в год.

+ Тест на простат-специфический антиген (ПСА) – раз в 1-2 года.

ЦИФРА

60% болезней, за исключением инфекционных, можно было бы предотвратить, если бы человек вовремя обследовался.

КСТАТИ

Хочешь узнать о себе много нового? Сдай кровь из вены!

Если вы человек в принципе здоровый, но хотите больше узнать о себе в целях профилактики, можно сдать кровь из вены на определение сразу нескольких показателей - специалисты называют этот комплексный анализ «лабораторный паспорт здоровья»:

1. Проверьте щитовидную железу - тест на уровень ТТГ (тиреотропного гормона).

2. Тест на выявление аутоиммунной патологии.

3. Тесты на проверку функции печени.

4. Обязательно - тест на наличие в организме воспалительных процессов.

5. Если вы подвергались любому хирургическому вмешательству (хоть у стоматолога) - необходим анализ на гепатиты В и С.

6. Мужчинам после 40 лет нужно пройти тест на ПСА (простат-специфический антиген), который позволяет выявить аденому и рак предстательной железы на очень ранних стадиях.

7. Тест на общий раковый эмбриональный антиген (онкомаркер). В 70-80 процентах случаев он помогает выявить заболевание на ранних стадиях, но стопроцентной гарантией не является.

8. Женщине, которая еще не беременна, но планирует завести ребенка, желательно пройти тесты на ряд инфекций - токсоплазмоз, краснуху, цитомегаловирусную инфекцию.

9. Для определения состояния защитной системы организма нужен тест на иммунный статус.

10. И, конечно же, группа тестов на липидный профиль (в народе называется «анализ на холестерин»).

Источник: <http://hab.kp.ru/daily/26317.5/3196284/>