ГБУ «КУРГАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

16+

ДОКТОР Витамин

№41 ноябрь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Рак легкого: что важно знать каждому

≪ 1



О вреде пассивного курения

≪ 4

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

Неделя профилактики рака легких

Рак легкого: что важно знать каждому



Представления о раке лёгкого нередко основаны на заблуждениях. Однако важно не поддаваться страхам, знать о факторах риска и не откладывать обследования. О профилактике рака лёгкого, раннем выявлении заболевания и современных возможностях лечения рассказывает заместитель главного врача по медицинской части ГБУ «Курганский областной онкологический диспансер», главный внештатный специалист-онколог Департамента здравоохранения Курганской области Александр Сергеевич Чесноков.

— Александр Сергеевич, насколько часто сегодня встречается рак лёгкого и почему важно говорить об этом заболевании не только тогда, когда у человека уже появились симптомы?

— Общее количество новых случаев онкологических заболеваний постоянно растёт, с ними сталкивается всё больше людей. Это объясняется увеличением продолжительности жизни и совершенствованием диагностики. Но нельзя забывать о факторах риска, связанных с поведением и питанием:

- употребление табака и никотиносодержащей продукции
- избыточный вес
- малоподвижный образ жизни
- употребление алкоголя

Все эти факторы в той или иной степени присутствуют в жизни подавляющей части населения России. Поэтому важно знать принципы профилактики рака и уметь вовремя распознать тревожные симптомы – это может значительно повысить шансы на благоприятный исход болезни.

— Кто в первую очередь находится в группе повышенного риска развития рака лёгкого? Какие факторы имеют здесь наибольшее значение?

— Существуют факторы риска, специфические для злокачественных новообразований лёгкого, бронхов и

трахеи:

Возраст старше 55 лет

— в процессе старения увеличивается число клеточных мутаций. Иммунитет не успевает их сдерживать, и сбои приводят к запуску злокачественных процессов.

Курение (в том числе в прошлом или пассивное)

— 8 из 10 случаев рака лёгкого, трахеи и бронхов связывают с курением. При этом один из пяти случаев – с пассивным курением.

— 60 компонентов табака имеют доказанное канцерогенное действие — вызывают онкологические заболевания

— в 22 раза увеличивается риск возникновения рака органов дыхания у курильщиков по сравнению с некурящими людьми

Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ)

Работа на вредных производствах

— некоторые химические вещества могут повреждать генетический код клеток, что приводит к воспроизведению «поломанных» копий. Наиболее опасными с точки зрения развития опухолей бронхов, лёгкого и трахеи считаются асбест, радон, никель, бериллий.

Генетическая предрасположенность

— рак бронхов, трахеи или лёгкого не относится к наследственным заболеваниям. Но установленный диагноз у ближайших кровных родственников повышает риск развития болезни – около 8% случаев связаны с генетически унаследованной предрасположенностью.

— А что может сделать человек уже сегодня, чтобы снизить риск развития рака лёгкого?

— Если вы не относитесь к группам риска, можете ограничиться регулярной диспансеризацией. Кроме того, хорошей профилактикой онкологических заболеваний органов дыхания станет отказ от вредных привычек, курения табака и другой никотиносодержащей продукции, употребления алкоголя. Необходимо регулярно заниматься спортом и сбалансированно питаться.

— Александр Сергеевич, достаточно ли человеку из группы риска просто регулярно проходить диспансеризацию? Какие обследования позволяют обнаружить изменения в лёгких ещё до появления жалоб?

— Если вы в группе риска, нужно раз в год делать компьютерную томограмму. Она обладает высокой разрешающей способностью и не имеет «слепых зон», позволяет увидеть все органы, включая трахею. Если обследование выявит подозрительные новообразования, врач назначит дополнительные обследования для уточнения диагноза.

— Если человек чувствует себя нормально, зачем ему обследоваться заранее?

— Это очень опасная тактика. Как и другие злокачественные новообразования, рак органов дыхания развивается постепенно. Перспективы пациента напрямую зависят от того, насколько рано обнаружили опухоль и начали лечение. Заболевания на ранних стадиях имеют наибольшие шансы на полное излечение. Но именно они практически не имеют симптомов, которые могли бы намекнуть на развитие болезни – только неспецифические: сухой кашель, слабость, потеря аппетита, головная боль. По мере роста опухоли симптомы усиливаются, их становится труднее игнорировать, но это, как правило, означает изменение стадии заболевания.

— Александр Сергеевич, что происходит после того, как у человека выявляют рак лёгкого? Какие возможности лечения сегодня существуют?

— В зависимости от типа опухоли и локализации пациенту назначают индивидуальную схему лечения. Существует несколько методов лечения рака лёгкого, и чаще всего они комбиниру-

ются для достижения максимального терапевтического эффекта. Один из основных методов лечения – хирургическое. В некоторых случаях одной операции может быть достаточно для успешного результата.

Существует также медикаментозный метод, включающий химио-, иммуно-, и таргетную терапию. Все они борются с опухолью, но разными методами. Существует также фотодинамическая терапия, которую используют в том числе и для лечения рака лёгкого, бронхов и трахеи. Специальные препараты (фотосенсибилизаторы) под воздействием лазера определённой длины волны накапливаются в опухолевых клетках и разрушают их. Это один из наименее травматичных методов лечения: низкая токсичность и избирательность действия снижают вероятность негативных реакций организма.

Важно помнить, что наука постоянно развивается и предлагает новые методы диагностики и лечения, а также эффективные препараты. Но раннее выявление болезни по-прежнему даёт наибольшие шансы на эффективное лечение.

Как курение связано с раком легких?

По данным ВОЗ, около 80-90% случаев рака легких напрямую связаны с курением. Однако сегодня эта проблема приобрела новое измерение: табачная индустрия активно продвигает «альтернативы» — электронные сигареты и системы нагревания табака, которые, как выяснилось, не менее опасны для здоровья.

Руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака Минздрава России Маринэ Генриевна Гамбарян рассказала подробнее о том, как курение влияет на возникновение рака легких.

Курение - главный враг легких

Рак легких — агрессивное заболевание, способное метастазировать на ранних стадиях и оставляющее минимальные шансы на выживание без своевременного лечения. Традиционные сигареты содержат более 70 канцерогенов, включая смолы, мышьяк и бензопирен. При курении эти вещества разрушают клетки дыхательных путей, вызывая мутации и образование опухолей.

Электронные сигареты: миф о безопасности

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), появившиеся как «менее вредная замена», на деле оказались не менее опасными. Как подчеркивает руководитель Центра профилактики и контроля потребления табака Минздрава России Маринэ Генриевна Гамбарян, аэрозоль ЭСДН, включая системы нагревания табака, содержит никотин (нейротоксин, вызывающий зависимость), акролеин, пропиленгликоль и тяжелые металлы (никель, свинец, хром). Эти вещества, в составе аэрозолей, доставляются в самые отдалённые участки легких, повреждают легочный эндотелий, провоцируют воспаления и снижают защитные функции дыхательной системы, могут стать причиной редких и очень злокачественных форм рака легких.

Исследования показывают, что никотин стимулирует рост опухолей, а его производные вызывают повреждение ДНК в тканях легких и сердца. Ученые фиксируют сходное с табачным дымом разрушительное воздействие ЭСДН: деформация дыхательных путей, повреждение легочной ткани и риск развития рака легких и полости рта.

Почему молодежь в зоне риска?

За последние годы использование электронных сигарет среди подростков рез-

ко возросло. По данным Глобального опроса среди школьников (GYTS), 14,5% московских подростков 13–15 лет уже пробовали ЭСДН. Табачные компании манипулируют молодежью через яркие дизайны устройств, вкусовые добавки и агрессивный маркетинг: с 2017 по 2019 год доля молодых людей, которым активно предлагали системы нагревания табака в торговых точках, выросла с 4,5% до 18,2%. В 2023 г. доля несовершеннолетних, кому предлагался «айкос», достигла 21,2%. Контакт с рекламой увеличивает вероятность начала курения в более чем 5 раз.

Экологический аспект

Табачная индустрия ежегодно выбрасывает 84 мегатонны парниковых газов, усугубляя климатический кризис. А электронные системы добавляют к этому токсичные отходы и загрязнение тяжелыми металлами, нанося ущерб экосистемам.

Как защитить себя и близких?

- Отказ от курения. Даже «легкие» сигареты или электронные устройства повышают риск рака.

- Регулярные обследования. Курящим, людям с хроническими болезнями дыхательной системы и стажем работы на вредных производствах рекомендована ежегодная компьютерная томография легких.

- Образование. Расскажите подросткам о реальных рисках ЭСДН: зависимость, рак, сердечно-сосудистые заболевания.

- Поддержка законодательства. Требуйте строгого исполнения запретов на продвижение никотинсодержащих продуктов.

Помните: каждая затяжка — это шаг к трагедии. Отказ от курения и потребления электронных сигарет — первый и самый важный шаг к здоровью.

Источник:
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний
ropniz.ru

О вреде пассивного курения

Сегодня о том, что курить вредно, знает каждый. Но не все задумываются о том, что пагубное воздействие сказывается на здоровье не только самого курильщика, но и окружающих его людей. Такое вдыхание дыма от сигареты другого человека и называется пассивным курением.

Более того, сигаретный дым, выпускаемый в воздух, содержит больше токсичных веществ, чем вдыхаемый курильщиком! Так, например, уровень смолы в боковом потоке дыма (который исходит от сигареты и не попадает в легкие курящего человека) более чем в 5 раз выше, чем в основном. Именно поэтому для защиты здоровья окружающих людей был принят закон, регламентирующий курение в общественных местах. Важно: под этот закон подпадают в том числе электронные сигареты, вейпы и иные электронные системы доставки никотина!

Однако закон не может запретить курение дома или в личном транспорте. В этом случае ответственность за здоровье родных и близких ложится на курильщика. Особенно важно об этом помнить, если в семье курящего человека есть дети или беременные женщины. На них очень сильно сказывается негативное влияние дыма. У детей могут развиться острые инфекционные заболевания нижних дыхательных путей, хронические респираторные симптомы (кашель, хрипы, одышка), бронхиальная астма, воспаление среднего уха и т. д. Если же женщина подвержена пассивному курению во время беременности, серьезно возрастает риск синдрома внезапной детской смерти, рождения ребенка с низким весом. И это если не вспоминать об отсро-

ченном эффекте пассивного курения: развитии рака легкого, ишемической болезни сердца и т. д.

Кроме того, нельзя забывать, что вторичный дым в помещениях не растворяется бесследно. Он оседает на мягкой мебели, стенах, шторах, обивке салона автомобиля — в таком случае его называют третичным дымом. И он еще более опасен, чем вторичный дым, содержит большое количество канцерогенов. Этот дым нельзя вывести простым проветриванием помещения. Потребуются месяцы и генеральная уборка, что тоже до конца не будет гарантировать успех. Вторичный и третичный табачный дым опасны и для самого курильщика: он не только вдыхает дым основного потока, но и оказывается под воздействием вторичного дыма и третичного в прокуренном помещении. А если он посещает места для курения совместно с другими курящими, то в этот пагубный список добавляется еще и воздействие вторичного дыма. Третичный табачный дым невероятно опасен для детей: доказано что он оказывает генотоксичное и канцерогенное воздействие на детей в возрасте от 1 до 6 лет и повышает у них риск развития рака легкого и других локализаций.



Лучший способ защитить себя и окружающих от пассивного курения — бросить курить самому. От этого будет двойная польза: как родным и близким, так и самому курильщику. Но если по каким-то причинам отказа от вредной привычки не происходит, нужно всеми возможными способами ограждать окружающих от дыма:

• не курить дома или в личном автомобиле (и не позволять это делать другим);

• не курить рядом с другими людьми на улице или в общественных местах (даже там, где есть специальная зона для курения за пределами помещения).

Помните: хотя у курильщика есть право на сигарету, у окружающих есть право на чистый воздух!

Источник:
портал Министерства здравоохранения РФ takzdorovo.ru

Алкоголь — недооцененный фактор риска развития онкологических заболеваний

Еще в 1988 году Международное агентство по исследованию рака (IARC) отнесло алкоголь к числу веществ с самой высокой способностью вызывать рак, то есть к канцерогенам первой группы. О том, как именно употребление спиртных напитков связано с возникновением рака и есть ли «безопасная» для организма доза алкоголя, расскажем в этой статье.

Почему алкоголь вызывает рак?

Любой алкоголь содержит в составе этанол (этиловый спирт), который является доказанным канцерогеном. Печень преобразует большую часть этанола в ацетальдегид. Некоторое количество этанола также расщепляется во рту и желудке. При обильном употреблении спиртного организм не может достаточно быстро переработать ацетальдегид, и он начинает накапливаться в организме.

Накопление ацетальдегида может вызвать необратимые повреждения ДНК клеток, что может привести к развитию рака, например, печени или кишечника.

● Спиртное оказывает влияние на содержание в организме некоторых гормонов. Например, систематическое употребление алкогольных напитков связано с повышенным уровнем эстрогена, что напрямую повышает риск рака молочной железы.

● Алкоголь вызывает в организме окислительный стресс. Окислительный стресс — это такое состояние, когда образование свободных радикалов — молекул кислорода, которые вырабатываются в результате естественного обмена веществ, выходит из-под контроля организма. Это может приводить к повреждению ДНК клеток и к их разрушению в целом, что в свою очередь может стать причиной развития опухолевых процессов. Кстати, схожие процессы происходят в организме под воздействием радиации, УФ-излучения, при употреблении табака.

● Употребление алкоголя истощает запасы фолиевой кислоты в организме. А дефицит фолиевой кислоты нарушает важные биохимические процессы в ДНК человека, производство нейромедиаторов (серотонина, дофамина, адреналина и так далее), выведение токсинов и гормональную регуляцию. С недостаточным уровнем фолиевой кислоты напрямую связан и риск развития колоректального рака.

● Регулярное употребление спиртных напитков приводит к хроническим воспалениям в желудочно-кишечном тракте, что в свою очередь провоцирует развитие онкологических заболеваний пищеварительной системы. Риск возникновения злокачественных новообразований в результате употребления алкоголя в разы увеличивается у курильщиков. Так, под воздействием спиртных напитков значительно усиливается усвоение канцерогенных (то есть провоцирующих рак) компонентов табачного дыма в полости рта. В результате риск развития рака полости рта, ротоглотки, гортани и пищевода увеличивается в 5 раз по сравнению с людьми, употребляющими только табак или алкоголь.

● Употребление алкоголя уменьшает шансы на выздоровление при наличии онкологического заболевания. По словам Директора ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина», главного внештатного специалиста-онколога Минздрава России Ивана Сократовича Стилиди, организм онкобольных, не употребляющих алкоголь, как правило, обладает значительными резервами для выздоровления. Речь, прежде всего, о сохранных функциях печени и почек, которые усиленно выводят из организма продукты распада препаратов, назначаемых при химиотерапии. У пациента с алкогольной зависимостью таких резервов может просто не быть.

Безопасной для здоровья дозы алкоголя не существует

Этанол, который, как уже говорилось выше, является канцерогеном, содержится абсолютно в любом спиртосодержащем напитке. В том числе пиве и вине, которые многие считают «неопасными» в «малых» дозах.

Всемирная организация здравоохранения, анализируя ассоциированные с употреблением алкоголя виды рака у жителей Европейского региона, выяснила: почти каждый десятый случай онкологических заболеваний был вызван ежедневным употреблением не более чем 1 бутылки пива (500 мл)/ 2 бокалов вина или 60 мл крепких спиртных напитков.

Даже первое употребление алкоголя несет в себе риск развития рака.

Употребление спиртного может быть связано с увеличенным риском развития, как минимум, следующих видов рака:

- полости рта,
- ротоглотки,
- пищевода,
- гортани,
- печени,
- ободочной кишки и прямой кишки,
- молочных желез,
- желудка,
- поджелудочной железы.

Как помочь себе сократить потребление алкоголя или полностью отказаться от его потребления?

Подумайте о положительных и отрицательных сторонах, связанных с употреблением алкоголя. Запишите себе их на листок бумаги.

Честно ответьте себе на вопрос какие из этих сторон перевешивают.

Выберите цель — отказаться от потребления алкоголя или сократить его количество.

Попробуйте составить персональный план — какие шаги вы предпримете, чтобы достичь выбранной цели, например, вы будете постепенно снижать количество выпитого или вести учет в мобильном приложении, или устраивать периоды полного отказа от алкоголя, постепенно увеличивая их длительность, или переключите свое внимание и силы на хобби, спорт, творчество, и т. д.

Установите срок, когда вы начнете достижение выбранной вами цели.

Источник:
портал Министерства здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Флюорография на страже ваших легких

Регулярный рентген легких, флюорография – это единственный способ профилактики и своевременного обнаружения целого ряда опасных заболеваний, которые на первых стадиях протекают бессимптомно, а к моменту появления симптомов представляют огромную угрозу для жизни.

Что позволяет обнаружить флюорография легких?

По стандартам здравоохранения каждый взрослый человек должен сделать флюорографию не реже одного раза в год, чтобы обеспечить мониторинг состояния легких. Основными заболеваниями, с которыми помогает бороться регулярная флюорография легких, являются:

- Злокачественные опухоли. Рак легких – самое коварное заболевание, так как явные симптомы (кашель, слабость, потеря веса) наблюдаются уже только в самой последней, четвертой стадии, когда по телу распространились метастазы. Шансы выжить при обнаружении рака на первой стадии – 85%, а на четвертой – всего 15%. Потому лучше регулярно делать рентген легких и вовремя обнаружить новообразование.
- Туберкулез. Многие люди игнорируют хронический кашель, списывая его на «не до конца вылеченный бронхит». Потому упускают начало очень опасного заболевания – туберкулеза. Своевременный рентген легких помогает установить факт подобных изменений в легочной ткани.
- Некоторые виды пневмонии. Далеко не все виды пневмонии протекают остро. К примеру, воспаление нижних долей легких может протекать бессимптомно и хронически. Результатом опасного воспалительного процесса становится внезапное обострение, скопление жидкости в легких и, зачастую, недостаточно оперативная реакция медицинского персонала. Чтобы не допускать обострения, важно регулярно делать сканирование.
- Деформация сердца. К примеру, если на флюорографии наблюдается увеличение формы сердца, можно предполагать эндокардит или другие воспалительные процессы. Данные заболевания также проте-

кают бессимптомно, потому их обнаружение на регулярной флюорографии – важный элемент защиты здоровья.

Особенно важно проверяться на флюорографии, если у вас наблюдается кашель, этот безобидный симптом может служить подсказкой о наличии серьезных заболеваний.

Источник:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» МЗ РФ

Сезонные продукты ноября

Ноябрь — холодное время года, когда особенно важно поддерживать организм с помощью разнообразного питания.

Эксперты Роспотребнадзора представили список сезонных овощей, фруктов, ягод и зелени, которые стоит включить в рацион.

Овощи: картофель, батат, топинамбур, тыква, огурцы, помидоры, сладкий перец, кабачки, лук, чеснок, стручковая фасоль.

Корнеплоды: морковь, свёкла, брюква, пастернак, турнепс, репа, хрен, корень сельдерея, редька, цикорий.

Капуста и зелень: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская и цветная капуста, брокколи, шпинат, петрушка, рукола.

Из фруктов в ноябре особенно актуальны гранат и хурма, а также мандарины, апельсины, грейпфрут, инжир, киви, айва, яблоки, груши и сливы. Из ягод выбирайте фейхоа и клюкву.

И конечно, если кто-то еще не успел сделать зимние заготовки, сейчас самое время. Например, помидоры, фасоль, перец, цветную капусту, брокколи, сливы, груши можно заморозить, а яблоки, морковь, чеснок, клюкву – засушить. Так сохранится наибольшее количество полезных веществ. Из айвы получаются очень вкусные желе, варенье, мармелады, цукаты, компоты и соки.

Включайте сезонные продукты в рацион, выбирайте разнообразное питание и будьте здоровы!

Источник:
портал Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека здоровое-питание.рф



Ответственный за выпуск: главный редактор Боровинских Е.А. Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Дата выхода в свет: 06.11.2026 г. Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640002, Курганская обл., г. о. г. Курган, г. Курган, ул. Советская, д.81, помещение 1.

#ТыСильнее минздрав! утверждает!
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU