

0+

СКАЖИ раку СТОП!

Заполни анкету на

СТОП - РАК . РФ



ТРУБОДЕТАЛЬ



Друзья!

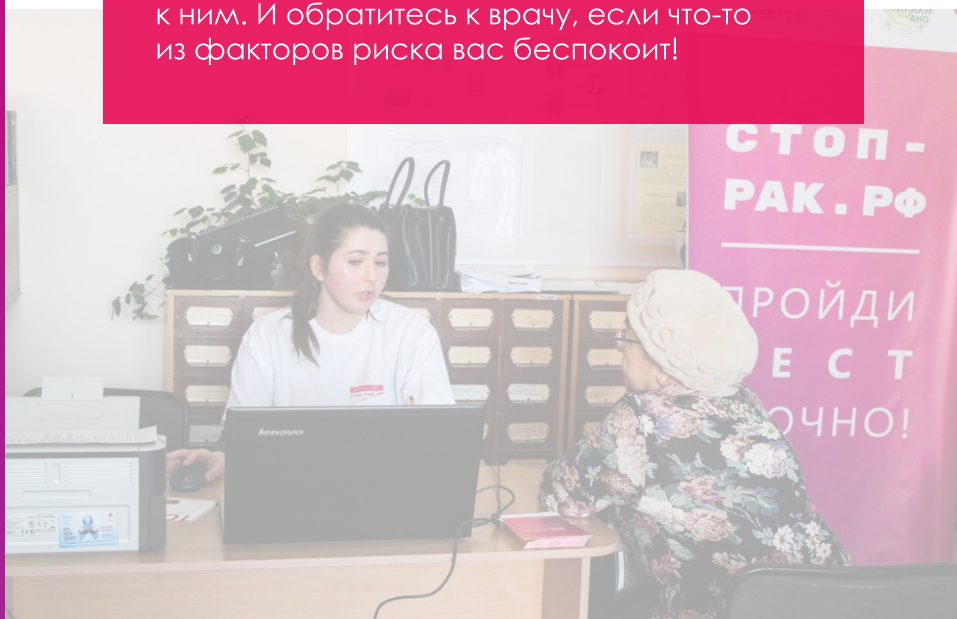
Челябинское благотворительное движение помощи онкобольным детям «Искорка Фонд» имеет **30-летний опыт работы** с организацией помощи онкобольным.

Мы хотим поделиться этим опытом. Ведь раннее выявление онкозаболеваний — это в большинстве случаев гарантия выздоровления!



→ **Заполните анкету на сайте СТОП-РАК.РФ!**

Результаты анкеты покажут (или не покажут) ваши индивидуальные факторы риска онкозаболевания – будьте внимательны к ним. И обратитесь к врачу, если что-то из факторов риска вас беспокоит!



Смертность от онкологических заболеваний связана не с отсутствием лечения, а скорее с несвоевременным лечением. Многие онкозаболевания выявляются на поздних стадиях, когда лечение уже бессильно. Именно поэтому важно и нужно выявить заболевание на ранних стадиях, когда уровень выживаемости достигает высоких результатов, а комфортность жизни пациента не сильно страдает.

- **Опухоль** – патологическое разрастание тканей, состоящее из клеток с особыми свойствами размножения и дифференцировки. Опухоль – это доброкачественное или злокачественное новообразование. То есть по сути – это то, что в организме в норме быть не должно.
- **Рак** – общий термин для онкологических заболеваний, который характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, образующих опухоль.

Факторы риска

Почему же во время деления клеток образуются «поломки»? Их могут провоцировать канцерогены – дословно вещества, которые инициируют развитие рака. Это могут быть химические вещества, которые поступают в организм человека, или же они могут быть биологического происхождения (изменение генов).

Факторы, которые повышают риск развития рака, бывают двух видов: общие и специфические.

Общие факторы риска характерны в целом для всех видов рака: неправильный образ жизни, гиподинамия, курение, избыточный вес, употребление алкоголя, раса и пол. И, конечно же, очень важна наследственность. Если у человека среди близких родственников (мама, папа, родные братья или сестры) отмечались случаи онкологического заболевания – ему необходимо быть онконастороженным именно по данному виду рака.

Специфические факторы риска – те, которые в большей степени способны влиять на развитие определенного виду рака. Например, это длительное влияние ультрафиолета (меланома), поздняя менопауза и нерожавшие женщины или родившие после 30 лет (рак молочной железы), раннее начало половой жизни, отсутствие половой гигиены, венерические заболевания (рак шейки матки), метаболический синдром (рак пищевода), наличие *Helicobacter pylori* (рак желудка) и т. д.

Отдельные виды рака. Факторы риска и профилактика!

Меланома – злокачественная опухоль, развивающаяся из меланоцитов – пигментных клеток, продуцирующих меланины. Одна из наиболее опасных злокачественных опухолей человека, часто рецидивирующая и метастазирующая почти во все органы.



Факторы риска:

Ультрафиолетовое излучение, наличие в жизни многократных солнечных ожогов, пигментный невус, фенотип — белая кожа, светлые (голубые) глаза, светлые волосы, наследственность — семейный анамнез.

Одним из важных факторов риска является ультрафиолет – это электромагнитное излучение. Многократные солнечные ожоги в жизни или **более 50 часов в солярии: увеличивает риск развития рака в 3 раза**. Поэтому необходима определенная профилактика. Например, использование защитных средств – крема с защитой SPF выше 30. Если белая кожа, светлые (голубые) глаза, светлые волосы необходимо использовать максимальную защиту SPF 50. То же самое для детей. Солнцезащитный крем нужно наносить за 15 минут до выхода на солнце, затем повторно каждые два часа. Не забывайте, что лучи солнца самые сильные с 10 до 16 часов, поэтому лучше не находиться в это время под прямыми солнечными лучами. Необходимо носить защитную одежду и отказаться от посещения солярия.

Также важным фактором риска является наличие пигментных невусов (родинок) и синдрома множественных диспластических невусов. Важно систематически осматривать свои родинки. Если вы заметили, что родинка ассиметрична, имеет неровные контуры, неодинаковый цвет, диаметр родинки более 6 мм, они изменились со временем (стали болеть, начали выделять гной или кровоточить), то сразу же обратитесь к дерматологу или онкологу.

Родинки возможно удалять только у врача-специалиста. Не стоит удалять родинки в косметологических кабинетах! Это может привести к неправильному и позднему постановлению диагноза. Так как косметолог может не посмотреть родинку в микроскоп и не отправить ее на биопсию после удаления.

Поэтому тщательно проверяйте свою кожу – даже в местах, которые никогда не видит солнце, включая кожу головы, ногти, нижнюю часть ваших ног и между пальцами, где родинки могут быть пропущены. Сейчас стала встречаться и меланома глаз, при любых подозрениях нужно обращаться к офтальмологу.

Рак легкого является серьёзной медицинской и социальной проблемой, в развитых странах он является наиболее часто встречающейся злокачественной опухолью и является наиболее распространённой причиной смерти от онкологической патологии.

Первые симптомы рака легкого: сухой редкий кашель, изменение голоса, свистящее дыхание, одышка, боль в груди, необъяснимая потеря веса, температура 37-38.



Факторы риска:

Курение табака — основная причина рака лёгкого.
У курильщиков риск развития рака лёгких выше в 20 раз.

Существует **расчет индекса курильщика**, с помощью которого можно понять, какая вероятность возникновения хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) у человека. Для этого необходимо умножить свою «норму» сигарет за день на количество месяцев в году, на протяжении которого человек курил. Например, человек курил 20 сигарет в день на протяжении 30 лет, в таком случае его индекс будет равен 600 ($20 \cdot 30 = 600$).

- При индексе **выше 240** табакокурение гарантировано приведет к ХОБЛ.
- Если показатель **ниже 240, но выше 160**, курильщик оказывается в зоне риска.

- Индекс **от 120 до 160** говорит о том, что эта пагубная привычка может привести к хроническому обструктивному бронхиту.
- Если индекс **менее 120**, человек может быть более-менее спокоен за свои легкие, но стоит помнить, что курение влияет пагубно на весь организм человека, а зависимость из раза в раз только растет, соответственно растет и количество выкуренных в день сигарет

Кроме того, часто рак легкого ассоциируется с определенными профессиями, когда человек вдыхает на протяжении длительного времени ядовитые для организма вещества (например, работники угольной промышленности).

Рак молочной железы – злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. В мире это наиболее частая форма рака среди женщин. Второе по частоте встречаемости среди всех злокачественных новообразований, стоит после рака лёгких. Хотя и очень редко, но рак молочной желез может встречаться и у мужчин. Чаще всего, диагноз ставится в 39-69 лет.



Факторы риска:

Нерожавшие женщины, впервые родившие после 30 лет, раннее начало менструации (до 12 лет), поздняя менопауза (после 55 лет), высокая рентгенологическая плотность молочных желез, наследственность (носители мутаций в герминальных генах BRCA 1; BRCA2).

Рак молочной железы на ранних стадиях (1-й и 2-й) протекает бессимптомно и не причиняет боли. Могут беспокоить болезненные менструации или боль в молочной железе.

На что нужно обратить внимание? Уплотнения, узлы в молочной железе, изменения размера или формы, выделения из соска, покраснение, зуд, жжение кожи молочной железы, боль в каком-то участке молочной железы, боли в подмышечной области.

Заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков? Обратитесь к онкологу или маммологу. Если в вашей поликлинике нет онколога-маммолога, обратитесь к хирургу или гинекологу.

Важно, чтобы женщина умела проводить самопальпацию молочной железы. Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков. Затем поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь сначала спереди, затем с обеих сторон. В положении стоя и лежа надавите на грудь тремя средними пальцами руки. Продвигайтесь по часовой стрелке, начиная с верхней четверти. Сожмите сосок, чтобы проверить, не выделяется ли жидкость. Проверьте подмышки на наличие уплотнений. **При выявлении каких-либо узлов, образований или выделений необходимо обратиться к врачу хирургу или гинекологу.**

Стоит помнить, что каждой женщине надо проходить маммографию (рентгенологическое исследование молочной железы в двух проекциях) в поликлинике по месту жительства 1 раз в 2 года (после 40 лет).

Рак шейки матки — злокачественное новообразование, возникающее в области шейки матки. Второе по частоте онкологическое заболевание у женщин после рака молочной железы.



Факторы риска:

Инфицирование вирусом папилломы человека и фоновые процессы в шейке матки.

Вирус ВПЧ передается половым путем, в 90% вылечивается, в остальных случаях персистирует (скажем так, «путешествует») и вызывает рак. При нормальном эпителии – клетки одинаковой формы.

К фоновым процессам относятся: истинная эрозия, псевдоэрозия (эктопия), лейкоплакия, полип шейки матки. Если такой диагноз поставлен гинекологом, то это является поводом для лечения/динамического наблюдения у гинеколога.

Скрининг рака шейки матки. Мазок из шейки матки по Папаниколау является единственным тестом, используемым среди широких групп населения и эффективным в снижении заболеваемости. **Женщины в возрасте 18–64 лет должны обязательно проходить цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года. С 65 лет продолжается осмотр гинекологом.**

Профилактика рака шейки матки – профилактика заражения вирусом папилломы человека. Существуют вакцины против ВПЧ, в настоящее время их можно сделать только платно. Делаются они трехкратно (три раза) у женщин в возрасте 13-26 лет.

Колоректальный рак – злокачественное новообразование толстого кишечника и её придатка – червеобразного отростка.



Факторы риска:

Низкая физическая активность, избыточное потребление красного мяса, низкое количество потребляемой клетчатки (овощей и фруктов), ожирение, курение, употребления алкоголя.

Высокому риску развития данного вида рака подвержено население **в возрасте от 50 лет.**

Симптомы: нарушение стула: диарея, запоры, кровь в стуле, необъяснимая анемия, боль в животе, необъяснимая потеря веса. При появлениистораживающих признаков (кровь в кале) необходимо обратиться к врачу.

Лицам в возрасте 40-64 лет необходимо проводить анализ на скрытую кровь в кале **один раз в 2 года. Лицам в возрасте старше 65 лет – 1 раз в год.** Также существуют экспресс-тест на скрытую кровь. Тест можно приобрести в аптеке. При положительном результате – обязательно обратиться к врачу для дальнейшего тщательного осмотра.

Рак предстательной железы – одно из наиболее распространённых злокачественных новообразований у мужчин.

Симптомы: кровь в моче, сперме, проблемы с мочеиспусканием, дискомфорт в тазовой области, боль при мочеиспускании.

В рамках диспансеризации проводится определение простатического специфического антигена (PSA) в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы сегодня разобрали не все, но основные положения, которые важно знать каждому человеку по теме онкологических заболеваний.



Важно!

На 100% предупредить развитие онкологических заболеваний невозможно, однако своим образом жизни каждый человек может снизить риск их развития.

Главным методом своевременного выявления рака является прохождение систематических медицинских осмотров – диспансеризации, которые включают в себя скрининг на основные онкологические заболевания.

Сроки оказания медицинской помощи

В Челябинской области действуют следующие сроки (согласно Постановлению Правительства области «О Территориальной программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Челябинской области на 2020 год и на плановый период 2021 и 2022 годов» от 19.12.2019 г. №557-П):

- Срок ожидания оказания первичной медико-санитарной помощи в неотложной форме – **не более 2 часов** с момента обращения пациента в медицинскую организацию.
- Сроки ожидания оказания специализированной (за исключением высокотехнологичной) медицинской помощи, в том числе для лиц, находящихся в стационарных организациях социального обслуживания, **не должны превышать 14 рабочих дней** со дня выдачи лечащим врачом направления на госпитализацию. А для пациентов с онкологическими заболеваниями – **7 рабочих дней** с момента гистологической верификации опухоли или с момента установления диагноза заболевания (состояния).

-
- Сроки ожидания приема врачами-терапевтами участковыми, врачами общей практики (семейными врачами), врачами-педиатрами участковыми **не должны превышать 24 часа** с момента обращения пациента в медицинскую организацию.
 - Сроки проведения консультаций врачей-специалистов (за исключением подозрения на онкологические заболевания) **не должны превышать 14 рабочих дней** со дня обращения пациента в медицинскую организацию.
 - Сроки проведения консультаций врачей-специалистов в случае подозрения на онкологические заболевания **не должны превышать 3 рабочих дней**.
 - Сроки проведения диагностических инструментальных (рентгенографические исследования, включая маммографию, функциональная диагностика, ультразвуковые исследования) и лабораторных исследований при оказании первичной медико-санитарной помощи, а также сроки установления диагноза онкологического заболевания не должны превышать **14 рабочих дней** со дня назначения исследований (за исключением исследований при подозрении на онкологическое заболевание).
 - Срок проведения компьютерной томографии (включая однофотонную 57 эмиссионную компьютерную томографию), магнитно-резонансной томографии и ангиографии при оказании первичной медико-санитарной помощи (за исключением исследований при подозрении на онкологическое заболевание) **не должны превышать 14 рабочих дней** со дня назначения.
 - Сроки проведения диагностических инструментальных и лабораторных исследований в случае подозрения на онкологические заболевания **не должны превышать 7 рабочих дней** со дня назначения исследований.
 - Срок установления диспансерного наблюдения врача-онколога за пациентом с выявленным онкологическим заболеванием **не должен превышать 3 рабочих дней** с момента постановки диагноза онкологического заболевания.

**Важно!**

При выявлении злокачественного новообразования лечащий врач направляет пациента в специализированную медицинскую организацию (специализированное структурное подразделение медицинской организации), имеющую лицензию на осуществление медицинской деятельности с указанием работ (услуг) по онкологии, для оказания специализированной медицинской помощи, в сроки, указанные выше.

Специальные сроки, установленные для пациентов с подозрением на онкологическое заболевание:

- Пациента с подозрением на онкологическое заболевание отправляют на консультацию в центр амбулаторной онкологической помощи или первичный онкологический кабинет. Консультацию проводят не позднее 5 рабочих дней от выдачи направления (абз. 2 п. 11 Приказа Минздрава России от 15.11.2012 № 915н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «онкология» (далее – Приказ №915н).
- Врач-онколог в течение 1 дня от постановки предварительного диагноза берет у больного фрагмент ткани для гистологии (абз. 1 п. 12 Приказа №915н). Срок выполнения исследования ограничен 15 рабочими днями (абз. 4 п. 12 Приказа №915н). Если показаний для гистологии нет, к лечению приступают в период до двух недель от постановки диагноза.
- Если анализ подтверждает онкологию, больному начинают оказывать специализированную медпомощь в течение 14 календарных дней (абз. 2 п. 15.1 Приказа №915н).

Если в медучреждениях не соблюдают установленные законом сроки, необходимо обращаться в страховую компанию или региональные органы управления здравоохранением (министерства, департаменты и т. д.).

Что делать, если нарушаются установленные сроки, объемы, а также качество оказания медицинской помощи?

В соответствии с Федеральным законом от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» контроль объемов, сроков, качества и условий предоставления медицинской помощи проводится в соответствии с порядком, установленным Федеральным фондом обязательного медицинского страхования.

Такой контроль осуществляется путем проведения медико-экономического контроля, медико-экономической экспертизы, а также экспертизы качества медицинской помощи. Таким образом, **в случае нарушения прав на предоставлении медицинской помощи необходимо обращаться в территориальный фонд обязательного медицинского страхования, либо в страховую медицинскую организацию, выдавшую полис обязательного медицинского страхования.**

Полезная информация

Имеет ли право онкопациент сам выбрать по ОМС медицинское учреждение, где будет проходить лечение или диагностику?

Анжела Солдатова, ведущий специалист ООО «АльфаСтрахование-ОМС»:

- Нет. В рамках обязательного медицинского страхования пациенты при подозрении или выявлении онкологии проходят диагностические обследования и лечение в медицинских учреждениях, согласно схемам закрепления муниципальных образований и маршрутизации, утвержденными приказами Министерства здравоохранения Челябинской области.

Получение бесплатных медикаментов

Из нормативных положений федерального законодательства следует, что инвалиды, страдающие онкологическими заболеваниями, подлежат обеспечению необходимыми им лекарственными препаратами для медицинского применения по рецептам врачей бесплатно, вне зависимости от наименования и стоимости препарата.

Для выписки рецепта пациент должен предоставить врачу поликлиники пакет документов:

- паспорт;
- СНИЛС;
- полис ОМС;
- медкарту;
- справку из Пенсионного фонда РФ, подтверждающую наличие социального пакета;
- документ, подтверждающий инвалидность.

На основании этих документов лечащий врач имеет право выписать рецепт. Если данные онкобольного занесены в Федеральный реестр инвалидов, то при повторном обращении с собой будет достаточно взять только паспорт.

Рецепты выписывают на специальных бланках. Как правило, срок годности рецепта — один месяц, но для некоторых препаратов он короче. Обратиться за лекарством в аптеку надо в пределах этого срока.

Если в аптеке нет нужного средства, его обязаны заказать и предоставить в течение 10 рабочих дней или в течение 15 рабочих дней – для рецептов на лекарственные средства, назначаемые по решению врачебной комиссии.

Если по каким-то причинам лекарство не отдают в указанные сроки, нужно жаловаться в Росздравнадзор, а в дальнейшем, если проблема не разрешилась, — обращаться в прокуратуру.

Где можно получить лекарство?

После того, как лечащий врач выписал пациентам рецепты, поликлиника передает в аптеки по месту регистрации больных сведения о них. Речь идет не обо всех аптеках, а только о тех, которым разрешено отпускать соответствующие лекарства. Если в ближайшей к дому заболевшего аптеке нужного средства нет, поликлиника обязана передать сведения о пациенте в другую аптеку, а самому пациенту сообщить, где необходимо получать лекарство.

Если пациент живет в отдаленном населенном пункте, где нет специальных аптек (или вообще никаких аптек), получить лекарство он может прямо в поликлинике или фельдшерском пункте, где выдан рецепт.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: в аптеку за обезболивающим нужно приходиться с паспортом. Если лекарство получает родственник или другое доверенное лицо, у него с собой должен быть

собственный паспорт и копия паспорта пациента, на чье имя выдан рецепт.

Льготы пациентам с онкологическими заболеваниями

Многие медицинские услуги предоставляют бесплатно по полису ОМС. В их число входят профилактика и диагностика злокачественных опухолей, лечение и реабилитация онкобольных. Перечень бесплатных услуг зависит от региональной программы ОМС. Узнать, что входит в программу, можно на сайте страховой компании, выдавшей полис, или по горячей линии вашего подразделения Фонда ОМС. Если в Фонде подтвердили, что услуга предоставляется бесплатно, обращайтесь за ней к администрации лечебного учреждения.

Социальные услуги и денежные выплаты

- Социальную пенсию назначают нетрудоспособным инвалидам без стажа. Размер выплат меняется каждый год и зависит от инфляции.
- Страховую пенсию выплачивают инвалидам, проработавшим хотя бы 1 день. Она состоит из двух частей: фиксированной и накопленной за время работы.
- Ежемесячную денежную выплату выплачивает региональное отделение Пенсионного Фонда, поэтому ее размер зависит от места проживания больного.

Помимо денежных средств, льготы онкобольным в России включают набор бесплатных социальных услуг (НСУ):

- Лекарственные препараты и медицинские изделия по рецептам, специализированные продукты лечебного питания для детей-инвалидов.
- Путевки на санаторно-курортное лечение длительностью до 18 дней. Инвалиды I группы имеют право получить вторую путевку для сопровождающего лица.
- Бесплатный или льготный проезд на пригородном и междугородном транспорте к месту лечения и обратно.

От получения одной или нескольких услуг можно отказаться в пользу денежной компенсации. Отказ от всех льгот увеличит ежемесячную выплату примерно на 1100 рублей. Инвалидам с онкологическим диагнозом с учетом потребностей предоставляют и другие социальные услуги:

- социально-бытовая помощь;
- психологическая поддержка, адаптация в социальной среде;

-
- помощь в трудоустройстве;
 - социально-правовые, юридические услуги и др.

Для получения услуг необходимо обратиться в социальную службу и пенсионный фонд, где пациент сможет оформить все причитающие выплаты, пенсию и льготы.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: право на получение бесплатных медицинских препаратов есть не только у больных раком, оформивших группу инвалидности. Люди, которые находятся на амбулаторном лечении и не имеют статус инвалида, тоже могут получить нужные лекарства в аптеке по рецепту врача. Инкурабельным больным предоставляются также перевязочные материалы. Данные права закреплены в Постановлении Правительства РФ от 30 июля 1994 г. № 890.

Важные телефоны

- **Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Челябинской области:** 8 800 300 10 03.
- **Служба «Ясное утро»,** психологическая помощь онкобольным и родственникам онкобольных, круглосуточно, бесплатно: 8 800 100 01 91.
- **Бесплатная интернет-справочная «Просто спросить»** для онкобольных и их близких (в том числе по медицинским вопросам) <https://ask.nenaprasno.ru/>.

Также бесплатно психологическую помощь можно получить:

— психолог/психотерапевт в поликлинике по месту жительства;

— МБУ СО Кризисный центр: Челябинск, ул. Советская, 36 / ул. Мира, 13, телефон доверия для детей 8 800 200 01 22, для взрослых 8 (351) 735 51 61.

Ваше здоровье – в ваших руках!

СТОП-РАК.РФ

10 шагов

в борьбе против рака

- Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи.
- Избегайте жареное, жирное, излишки красного мяса.
- Следите за своим весом.
- Ведите активный образ жизни.
- Не злоупотребляйте алкоголем.
- Откажитесь от курения.
- Следите за состоянием вашей кожи.
- Женщинам необходимо проводить самоосмотр груди и посещать гинеколога.
- Мужчинам регулярно посещать уролога.
- Ежегодно проходите профилактический
- осмотр.

Источники: <https://74.ru/text/health/66394660/>, <http://stoprak.info/sovety/kak-predotvratit/10-osnovnyx-prichin-vozniknoveniya.html>.

Благодарим за поддержку проекта:



ТРУБОДЕТАЛЬ



АНО «Искорка»



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

KR&P | Адвокатское
бюро

GRANADAPRESS
медиахолдинг