

Марина Комлева: «Излечимо всё. Если вовремя диагностировать»



Эти встречи для железнгорцев - настоящее ноу-хау: прямо в парке под открытым небом, совершенно бесплатно всех желающих консультируют сильнейшие специалисты-онкологи Красноярского края. Привычное убеждение большинства о том, что до медиков практически невозможно достучаться, наконец-то побеждено. Врачи сами выходят к людям, и «простым человеческим» языком рассказывают о раковых заболеваниях. В минувший четверг в рамках акции «Прогулки с онкологом» Железнодорожск посетила заведующая отделением профилактики и реабилитации Красноярского онкодиспансера Марина Комлева. После двухчасовой встречи с жителями ЗАТО она согласилась рассказать читателям «СГ-26», как предотвратить страшную болезнь и какие медицинские программы предназначены для ранней диагностики и профилактики заболевания.

У НАС в России исторически так сложилось, что проблемы онкозаболеваний не принято обсуждать публично. Мол, зачем поднимать тяжёлые темы, когда можно поговорить о более приятных вещах? И это при том, что по статистике, ежегодно только в нашей стране рак уносит до 300 тысяч жизней. Как считаете, есть какая-то взаимосвязь этих факторов?

- Конечно, есть. Такой настрой приводит к тому, что многие люди стараются не обращаться к врачам, отказываются от профилактики заболеваний. Говорят: «Не хочу ничего знать, не дай Бог что-то найдут!» Всегда хочется ответить: да ничего, на самом деле, если найдут, главное, чтобы нашли вовремя, когда та же опухоль ещё маленькая и тебя не беспокоит! Увы, медицинская грамотность населения у нас находится на очень низком уровне. Равно как просветительская и образовательная работа. Судите сами: в институтах, школах преподают ОБЖ, какую-то минимальную военную подготовку, порой ещё медицину - основы первой помощи - и всё! А как не болеть - нигде не учат. Правда, кое-где ещё внедряют такие предметы как валеология, но это - большая редкость.

А ведь о здоровом образе жизни, правильном питании, двигательной активности, занятиях спортом обязательно надо говорить населению. И, возможно, лучше делать это в прямом общении с гражданами более зрелого возраста. Вообще, профилактика заболеваний - хронических и инфекционных - сейчас в приоритете у нашего государства. Так что возможности для работы с людьми есть, надо только, чтобы люди сами хотели быть здоровыми.

Люди, может, и хотят, но всё равно боятся проверяться. Многие уверены: рак - это приговор, а значит, если у тебя такой диагноз - надежды нет.

- И напрасно. Каждое заболевание развивается по-своему, у разного рака

- разные стадии. Допустим, меланома - очень опасное заболевание, хотя размеры её ничтожно малы. С другими опухолями по-другому. Главное - знать, что в ранней стадии всё излечимо, почти все раки первой-второй стадии хорошо пролечиваются. Людей, перенесших такие заболевания, очень много. Причём среди них немало медийных личностей, которые не только победили рак, но и продолжают быть успешными, ведут трудовую деятельность. И чтобы таких историй было больше, нужно прививать людям ответственное отношение к своему здоровью. Каждый человек должен понимать, что он обязан выполнить свои репродуктивные задачи, вырастить детей, помочь им подняться на ноги, а после - не стать для них балластом. Высокий уровень ответственности будет мотивировать людей узнавать, что за риски существуют в его возрасте и какие скрининговые программы, минимальные обследования нужно проходить. То есть, у каждого должен быть свой паспорт здоровья.

Какие-то вы фантастические вещи говорите. У нас люди порой к врачу записываются на приём по болезни не могут, а вы - «паспорт здоровья».

- Ничего фантастического. Как я уже сказала, у нас сейчас профилактика в приоритете, повсеместно проводится программа всеобщей диспансеризации, скрининги, открываются отделения и кабинеты профилактики, где должны проводиться школы пациентов и здоровых людей. Для пациентов стандартно организуют обучение по программам «школа диабета», «школа инсульта», «школа гипертонической болезни». Эти заболевания лидируют в списке причин смертности наших соотечественников. То же самое и с онкологией. Ну, а если слово «рак» для некоторых звучит слишком психотравмирующе, можно запускать «школы профилактики злокачественных новообразований». И там давать людям всю необходимую информацию. Нужно как можно больше привлекать внимания к проблеме,

чтобы с ней справиться. Тем более, тут есть психологический момент: когда подобные вещи нам доносит компетентный человек, например, в медицинском учреждении, врач - всё воспринимается иначе.

Проблема в том, что у нас острая нехватка медперсонала, врачи пашут за себя и «того парня», когда им ещё профилактикой заниматься? Взять ту же диспансеризацию. Моя родственница пришла к терапевту, говорит: «Я хочу провериться». А та ей в ответ: «У меня за дверью - двенадцать человек больных. Чего вы, здоровая, от меня хотите?»...

- На самом деле, в диспансеризации не должны отказываться. В каждой поликлинике, в регистратуре, как минимум на одном из стендов (а может, и не на одном) должен висеть перечень годов рождения. Если человек по дате появления на свет в них попадает - значит, подлежит диспансеризации, её должны проводить раз в три года. В программу включены обследования, направленные в клинику, анализы. А в заключение каждому участнику выдаётся паспорт здоровья, о котором я уже говорила. В этом документе прописаны группа здоровья и все риски - человек должен о них знать.

Хорошо, с диспансеризацией всё понятно, а про онкоскрининг можно поподробнее - кому он доступен?

- Сейчас в крае действует 401-й приказ, в других регионах тоже работают подобные программы. Это социально справедливая мера: абсолютно все граждане, живущие в Красноярске, после 50 лет имеют право и даже обязаны пройти определённое обследование, которое позволит либо исключить наличие, либо выявить как можно раньше образования наружной локализации. Имеется в виду практически половина всех злокачественных новообразований: рак молочной железы, прямой кишки, шейки матки - всё это входит в онкоскрининг. В программе используют и онкомаркеры, они позволяют проверить наличие рака простаты у

мужчин и рака яичника у женщин. Все остальные локализации - наружные, они диагностируются буквально осмотром, пальпацией или с помощью мазка. Для этого даже не требуется высшего медицинского образования. Ту же маммографию может сделать фельдшер, главное, чтобы он был серьёзным и ответственным. Кстати, в половине случаев опухоли у себя находят сами женщины. Именно поэтому я считаю целесообразными и оправданными такие мероприятия, как Школа здоровья. Там, например, могли бы учить женщин самообследованию молочной железы, кратности проведения этого обследования, рассказывать о симптомах заболевания, и объяснять, с какого возраста и сколько раз в год нужно делать УЗИ молочных желёз.

Да, это насущно. Особенно теперь, когда уровень заболеваемости раком стремительно растёт.

- На самом деле, есть такое выражение «люди стали доживать до своего рака». Просто сейчас намного лучше контролируют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. У нас существует немало хороших препаратов для лечения гипертонической болезни, профилактики инфаркта и инсульта. Есть и льготы на приобретение этих лекарств. В результате, складывается впечатление, что рака стало больше. А на самом деле, люди стали жить дольше. За долгую жизнь до 70-80 лет накапливается груз мутаций, канцерогенных влияний. Что поделать - время нашего бытия ограничено, мы все смертны...

То есть, в некотором роде, рак - это следствие изношенности организма? Как-то можно этому противостоять, укрепить здоровье?

- Да, естественно. Для этого потребуется здоровый образ жизни, пребывание на свежем воздухе, движение, правильное питание и водный режим. Вообще, по данным ВОЗ, наше здоровье зависит на 80 (!) процентов от факторов образа жизни и только на пять от уровня и состояния медицинского обслуживания.

И, тем не менее, молодые и крепкие внешне люди тоже от рака умирают...

- На самом деле, у каждого заболевания своя история, свои факторы риска, их набор, комбинация. Бывают, конечно, и ситуации с монофактором - например, таким, как ионизирующая радиация, как при аварии на Чернобыльской АЭС - там многие погибли от быстро прогрессирующего рака щитовидной железы. Но такие случаи - редкость. Если нет какой-то чрезвычайной ситуации, то для развития заболевания должно быть несколько факторов. Взять тот же рак простаты или молочной железы - для них это малоподвижный образ жизни, ожирение, употребление гормональных препаратов.

Алкоголь, наверное, тоже отрицательно влияет...

- Только в больших количествах, и напитки должны быть крепкими. В 2008 году МАИ доказало, что спиртное является фактором развития раков толстого кишечника и молочной железы. Но это очень серьёзные дозы крепкого алкоголя. Надо очень сильно постараться, чтобы заработать рак этой локализации только фактом употребления спиртного.

Сейчас многие говорят, что распространённый фактор развития онкологий - хроническая усталость, стрессы...

- Правду говорят. Подобные состояния истощают иммунитет в целом и противоопухолевый в частности. Когда человек достаточно долго находится в остром стрессе, и тот переходит

в хронический, возникают депрессивные расстройства - от этого повышается уровень кортизола - гормона надпочечников. Чтобы было понятно: обычно такими гормонами проводят терапию при аутоиммунных заболеваниях - ревматизме, рассеянном склерозе. Это лекарство блокирует воспаление, и, соответственно, понижает иммунитет. А тут кортизол вырабатывается на фоне состояния человека. Все знают, если понервничал - инфекции быстро пристают: раз - у тебя простуда или грипп. То есть стресс тоже может как стать спусковым крючком для развития рака, так и быть хроническим и регулярно действующим фактором.

То есть, чтобы сохранить здоровье, надо вести здоровый образ жизни и во что бы то ни стало беречь себя от расстройства и усталости? Надо это повсеместно рассказывать!

- Именно. Потому и радуется, что основатели железнгорского хосписа затеяли такое полезное мероприятие, как «Прогулки с онкологом». Это первые шаги, дебют просветительской работы. Мы в подобном формате работаем уже второй год; хорошо, что и до вашего города это докатилось. Теперь жители ЗАТО больше смогут узнать о профилактике онкозаболеваний, борьбе с ними, и, может быть, начнут серьёзнее относиться к себе. Это правильно. Ведь, как я уже говорила, никому больше, чем нам самим, наше здоровье не важно. Это - наша ценность, наш ресурс, нужно это осознавать и относиться соответственно.

■ АНОНС

Встречи в рамках проекта «Прогулки с онкологом» будут проходить каждый четверг до конца августа. Сбор возле фонтана на центральной аллее городского парка. В случае дождливой погоды - в ТКЗ. Начало - в 18.30. Приглашаются все желающие. 28 июля в ПКМО выступит зав. хирургическим отделением поликлиники Красноярского онкодиспансера Бударев Андрей Михайлович. Разговор пойдёт на тему «Профилактика рака желудочно-кишечного тракта».