

# Риски почтенного возраста

Чем старше человек, тем вероятнее развитие у него онкологических заболеваний

Елена ТЕРЕБОВА

**В Архангельской области выявляется более пяти тысяч злокачественных новообразований в год – показатель выше, чем по России. Средний возраст заболевших в 2022 году – 65,3 года. В целом максимальное количество онкологических диагнозов поставлено пациентам возрастной группы от 65 до 69 лет.**

Высокий показатель заболеваемости специалисты объясняют значительной долей населения старшей возрастной группы. Об этом сообщила главный внештатный онколог министерства здравоохранения Архангельской области, заместитель главного врача Архангельского клинического онкологического диспансера по медицинской части **Ольга Новыш** во время прямого эфира, посвященного Всемирному дню борьбы с онкологией. В этом году его девиз – «Сокращение отставания в лечении рака».



Медицинское сообщество и активисты борются за то, чтобы вывести борьбу с болезнью на новый уровень, приучить людей внимательно относиться к своему здоровью.

Злокачественные образования являются второй по частоте причиной смертности. Патология развивается бессимптомно, и нередко ее удается обнаружить только на поздних стадиях. Тем не менее во многих случаях предотвратить болезнь можно на ранних этапах при своевременной диагностике.

На какие симптомы надо обращать внимание, какие факторы риска возникновения заболевания существуют и куда обращаться при подозрении на недуг?

## НАСЕЛЕНИЕ СТАРЕЕТ

– В Архангельской области растет доля населения старше 50 лет, поэтому увеличивается и заболеваемость. За последнее время средний возраст населения увеличился на два года, – отметила **Ольга Новыш**. – В прошлом году в Архангельской области вновь выявлено 5347 случаев злокачественных заболеваний.

С другой стороны, большое количество выявленных онкозаболеваний – это еще и результат хорошо организованной работы медицинской службы.

В этом плане показателем 2020 год – время выраженных ограничительных мер, когда показатели сократились почти на тысячу случаев в сравнении с 2019 годом. Эффективных причин для снижения заболеваемости, тем более такого резкого, не было. Это означало только одно: несколько сотен па-



циентов придут к онкологам позже – уже на более «продвинутых» стадиях.

– Да, в 2020 году мы столкнулись с новой, неизвестной ранее инфекцией, практически все силы системы здравоохранения были брошены на борьбу с ковидом. Но первый испуг прошел, мы учимся жить по новым правилам, люди не перестали болеть онкологическими заболеваниями, поэтому необходимо в обязательном порядке проводить регулярные профилактические и диспансерные осмотры, – отметила врач-онколог. – В 2022 году цифры выявления заболеваний приблизились к значениям до пандемии. Это значит, что система здравоохранения восстановилась и работает в привычном режиме.

Первое место в регионе занимают злокачественные заболевания кожи, меланома, на втором – рак молочной железы, на третьем – рак легкого. Северяне уязвимы для ультрафиолетового излучения, кожа не приспособлена к интенсивным УФ-лучам, при этом ходить в солярий и загорать на южном солнце любят многие. Второе место у рака молочной железы – следствие того, что его легче выявить. Кроме того, растет в регионе и число опасных диагнозов в области желудочно-кишечного тракта.

– К управляемым рискам возникновения онкопатологий относятся курение, избыточная масса тела, употребление алкоголя, вирусные инфекции. На эти факторы человек в состоянии повлиять, поэтому лучшая профилактика онкозаболеваний – ведение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек, своевременное проведение профилактических осмотров и диспансеризации, физическая активность. Большое значение имеет

« На ранних стадиях онкологические заболевания себя никак не проявляют, именно поэтому необходимо проходить обследования: большинство случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь вовремя

вакцинация от вируса папилломы человека, который является причиной локализации раковых опухолей, и не только рака шейки матки, как предполагалось ранее, – добавила **Ольга Новыш**.

## ГЛАВНОЕ – РЕГУЛЯРНОСТЬ

К неуправляемым факторам риска, на которые человек не в состоянии повлиять, относятся возраст и генетическая предрасположенность.

– Это значит, что таких пациентов надо пристальнее наблюдать, лечить предраковые заболевания и если не предотвратить развитие онкологической патологии, то выявить на максимально ранней стадии и назначить эффективное лечение, – отметила врач-онколог.

На начальных стадиях онкологических заболеваний себя никак не проявляют, именно поэтому необходимо проходить обследования:

большинство случаев рака можно вылечить, если обнаружить болезнь вовремя.

Для своевременного выявления онкопатологий должны проводиться регулярные профилактические осмотры, осмотры в смотровых кабинетах (как женщин, так и мужчин), диспансеризация.

Очень важно, чтобы эти осмотры не были формальными. Так, в смотровом кабинете в обязательном порядке исследуют полость рта, кожные покровы, периферические лимфоузлы, молочные железы, щитовидная железа, половые органы, проводится осмотр женщин на гинекологическом кресле и пальцевое обследование прямой кишки.

– При таком комплексном осмотре можно заподозрить практически одиннадцать видов локализации новообразований, это примерно 50 процентов от всех выявляемых видов рака. Повысить эффективность этих мероприятий помогают диагностические исследования – это и профилактическая флюорография, маммография, забор мазков на онкоцитологию, исследование кала на скрытую кровь, колоноскопия. Самое главное, чтобы визиты к врачам не были одноразовыми, – отметила **Ольга Глебовна**.

Что касается исследования крови, то при большинстве онкозаболеваний специфических изменений в результатах анализов не проявляется, за исключением гематологических заболеваний. Онкомаркеры тоже не являются специфичными, повышение уровня онкомаркера может говорить лишь о том, что поражен какой-то орган.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Какие признаки могут свидетельствовать о начале опасного недуга? Это необъяснимые симптомы, которые человек не может связать с какой-то конкретной ситуацией. В частности, потеря веса, не связанная с ди-

етами, повышение температуры тела, утомляемость, постоянная усталость.

Конечно, каждый из этих симптомов в отдельности еще не свидетельствует о том, что у вас рак, но их наличие должно как минимум настораживать.

– Появление необъяснимой боли, не связанной с травмами, и особенно изменение этой боли в ночное время – тревожный сигнал. Настороженно необходимо относиться к изменению пигментных кожных образований – увеличению размеров родинок, очертаний, их цвета. Свидетельствовать о недуге могут незаживающие язвочки с глотанием, стойкие случаи раздражения желудка, проблема в работе кишечника, особенно если наблюдается чередование запоров с жидким стулом, нарушение мочеиспускания, наличие уплотнений и т. д. Эти признаки могут подсказать вам, что в организме что-то не так.

## НАБЛЮДЕНИЕ И КОНТРОЛЬ

Для тех пациентов, которые уже получили специализированное лечение, разработаны меры третичной профилактики, направленные на максимально раннее выявление изменений в случае прогрессирования заболевания.

Это регулярное посещение онколога и прохождение необходимых обследований. Пациент, перенесший злокачественное новообразование любой локализации, остается под наблюдением пожизненно (исключение составляют только пациенты с базальноклеточным раком кожи, которые снимаются с учета через пять лет в случае отсутствия рецидива).

Еще 15–20 лет назад медицинская общественность активно привлекала внимание к проблеме онкологических заболеваний главным образом затем, чтобы напомнить, насколько они опасны.

– Но за это время онкология настолько далеко продвинулась вперед, что теперь мы говорим не столько об опасности злокачественных новообразований, сколько о возможности их лечения и контроля, – отметила **Ольга Новыш**. – Сейчас рак встает в один ряд с такими же серьезными, но не настолько пугающими заболеваниями, как сахарный диабет, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь. Новообразования переходят в разряд хронических заболеваний, которые мы можем контролировать и длительно лечить. Да, мы не можем похвастаться стопроцентной выживаемостью онкологических пациентов, но сегодня в нашем арсенале есть широчайший спектр лекарственных препаратов, а также методик лучевого и хирургического лечения, позволяющий значительно продлить и улучшить жизнь большинству заболевших.

« **Ольга НОВЫШ:** Основной фигурой в борьбе со злокачественным заболеванием является сам пациент. Своевременность и эффективность диагностики и лечения как минимум на 50 процентов зависят от готовности человека взять на себя ответственность за свое здоровье