

ГРАМАДСТВА ЗДАРОЎЕ

«Больше внимания к себе – и вы уберетесь от рака!»

Вот совет милым дамам от специалиста, который знает о женском здоровье все. Наш сегодняшний собеседник – доктор медицинских наук, доцент, заместитель директора РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова, онколог-хирург высшей квалификационной категории Сергей Мавричев. Он расскажет о том, какие передовые методы лечения онкологических заболеваний используются сегодня в гинекологии и что можно сделать для их профилактики.



«К врачу-гинекологу надо приходить здоровой», – таково мнение доктора медицинских наук, доцента, заместителя директора РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова, онколога-хирурга высшей квалификационной категории Сергея Мавричева. ФОТО ВЯЧЕСЛАВА ЦУРАНОВА

ЖЕНЩИНЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ! – Сергей Анатольевич, не смотря на достижения современной медицины, случаев заболеваний онкогинекологического профиля меньше не становится...

– Три патологии репродуктивной системы женщины, с которыми мы чаще всего имеем дело (исключая рак молочной железы), это рак тела матки, рак шейки матки и рак яичников. Рак тела матки традиционно в тройке самых распространенных в нашей стране онкологических заболеваний у женщин (после рака молочной железы и колоректального рака), в мировой статистике этот вид онкологии также входит в пятерку по числу случаев. Но есть и хорошая новость: в 75–80% случаев данную болезнь выявляют на первой стадии заболевания благодаря нашим коллегам-гинекологам. И здесь мы говорим о хорошем прогнозе для жизни и полной излечимости. Соотношение смертности от этого заболевания к числу заболевших раком тела матки в нашей стране одно из самых низких в мире и составляет всего 14%. Чем ниже данный показатель, тем эффективнее работает система здравоохранения в отношении конкретной патологии. Если оценивать количество смертельных случаев при заболеваемости раком тела матки в странах Средней Азии, к примеру в Узбекистане, то там он выявляется гораздо реже. Но результаты лечения низкие и соотношение смертности к заболеваемости выше 30%.

Рак тела матки бывает двух типов или вариантов. На первый приходится около 80% случаев заболевания, и причина здесь – гормональные изменения в организме женщины, когда наблюдается избыток женских половых гормонов (эстрогенов) при недостатке прогестерона. В этом случае матка является органом-мишенью и реагирует на этот избыток изменениями – утолщением слизистой матки, то есть возникает гиперплазия эндометрия. Также состояние женщины сопровождается избыточным весом, нарушением жирового обмена, диабетом, артериальной гипер-

тензией. Первый тип рака тела матки имеет благоприятный прогноз и, как правило, на первой стадии. Основным симптомом этого типа рака является наличие патологических выделений из половых путей, чаще кровянистых, в тот момент, когда их быть не должно. Здесь совет женщинам: нужно выполнять ультразвуковое исследование матки, чтобы таким образом можно было оценить толщину эндометрия. Особенно важно такое исследование для женщин в постменопаузе, когда нет стимуляции слизистой матки изменениями гормонального фона. Толщина эндометрия не должна превышать 5 мм. Если она больше 5 мм, то говорят о наличии гиперплазии эндометрия, и в этом случае нужно делать раздельную диагностическое выскабливание, чтобы изучить под микроскопом ткани этой гиперплазии. Но гиперплазия сама по себе еще не рак. Она может быть двух типов: без атипичных клеток и с наличием атипичных клеток. В первом случае, как правило, прибегают к консервативному гормональному лечению, так как здесь процесс утолщения слизистой практически никогда не перерождается в рак. А вот атипичическая гиперплазия эндометрия имеет высокий риск перерождения в рак при дальнейшей стимуляции эндометрия эстрогенами, поэтому основной метод лечения этой гиперплазии – операция, удаление матки.

Механизмы появления второго типа рака тела матки до конца не изучены: болезнь развивается при нормальном гормональном фоне в эндометрии с нормальной толщиной, нарушением жирового обмена, диабетом, артериальной гипер-

тензией. Первый тип рака тела матки имеет благоприятный прогноз и, как правило, на первой стадии. Основным симптомом этого типа рака является наличие патологических выделений из половых путей, чаще кровянистых, в тот момент, когда их быть не должно. Здесь совет женщинам: нужно выполнять ультразвуковое исследование матки, чтобы таким образом можно было оценить толщину эндометрия. Особенно важно такое исследование для женщин в постменопаузе, когда нет стимуляции слизистой матки изменениями гормонального фона. Толщина эндометрия не должна превышать 5 мм. Если она больше 5 мм, то говорят о наличии гиперплазии эндометрия, и в этом случае нужно делать раздельную диагностическое выскабливание, чтобы изучить под микроскопом ткани этой гиперплазии. Но гиперплазия сама по себе еще не рак. Она может быть двух типов: без атипичных клеток и с наличием атипичных клеток. В первом случае, как правило, прибегают к консервативному гормональному лечению, так как здесь процесс утолщения слизистой практически никогда не перерождается в рак. А вот атипичическая гиперплазия эндометрия имеет высокий риск перерождения в рак при дальнейшей стимуляции эндометрия эстрогенами, поэтому основной метод лечения этой гиперплазии – операция, удаление матки.

ВПЧ-ТЕСТ – С 30 ЛЕТ – Известно, что рак шейки матки лидирует по числу выявляемых случаев...

– Да, эта распространенная патология в нашей стране находится на третьем месте после рака тела матки и яичников. Ежегодно заболевает 800–850 женщин. С каждым годом число заболеваний раком шейки матки в Беларуси уменьшается. Это связано в том числе и с тем, что разработаны действенные

программы профилактики рака шейки матки – скрининг, вакцинация от ВПЧ, доступная медицинская помощь. Наверняка многие знают, что причиной рака шейки матки является вирус папилломы человека (ВПЧ). Всего известно около 200 типов этого вируса. Доказано, что 14 из них могут вызывать онкологию женской репродуктивной системы. Анатомически в шейке матки есть зона, где встречаются два вида эпителия – наружной части шейки матки и ее канала, именно в это «слабое» место и проникает ВПЧ. Считается, что за свою жизнь инфицируются все люди на планете, и это может происходить неоднократно разными типами ВПЧ. Однако у подавляющего большинства в борьбу с вирусом эффективно включается естественный иммунитет и вирус удаляется из организма. У некоторых людей иммунитет по каким-то причинам не срабатывает, иммунная система «не видит» вирус. В этом случае инфекционный агент проникает внутрь клеток, ДНК вируса встраивается в ДНК клеток эпителия и начинается синтез молекул, белков, которые не характерны для здоровых нормально функционирующих клеток. Эти изменения постепенно накапливаются, изменяют структуру клеток, и в течение нескольких лет клетки постепенно трансформируются в опухолевые. Установлено, что с момента инфицирования ВПЧ до развития начальных форм рака в среднем проходит 10 лет. За эти годы патологические изменения в шейке матки, которые не являются раком, можно выявить, прочлеть, и рак шейки матки не наступит. Эти изменения называются дисплазией шейки матки или цервикальной интраэпителиальной неоплазией. Выявление предопухоловой патологии, ее адекватное лечение составляют вторичную профилактику рака шейки матки, что проводится еще с 70-х годов прошлого века.

Сегодня существует множество лабораторных возможностей протестироваться на ВПЧ. Женщинам рекомендуется делать ВПЧ-тест на онкогенные типы методом полимеразной цепной реакции (ПЦР), начиная с 30 лет каждые 5 лет до 60 лет. Если этот тест отрицательный, то есть ВПЧ не обнаружен, вероятность развития рака у этой женщины стремится к нулю в ближайшие 5 лет. По 16-му и 18-му типам ВПЧ, как наиболее часто приводящим к раку шейки матки, тест должен быть количественным. Все другие 12 типов вируса могут быть определены качественно.

Если ВПЧ-тест оказался положительным, это не значит, что у женщины рак шейки матки. Скорее всего, речь идет либо о вирусносительстве, либо о дисплазии, соответственно, требуется более глубокое обследование, такое как кольпо-

скопия с прицельной биопсией и более углубленным изучением ткани шейки матки под микроскопом. При постановке диагноза дисплазии (цервикальной интраэпителиальной неоплазии) назначается адекватное лечение и рак шейки матки не будет развиваться. Дисплазия имеет несколько степеней тяжести. При впервые выявленной легкой дисплазии (или цервикальной интраэпителиальной неоплазии I степени) у женщины до 50 лет в большинстве случаев вообще ничего делать не надо, нужно дать время (год или два), чтобы мог сработать естественный иммунитет, так как чаще всего легкая дисплазия у 80% женщин проходит самостоятельно. Побольше внимания к себе – и вы уберетесь от рака.

– Для женщин в каком возрасте характерны различные виды рака репродуктивной системы?

– Рак шейки матки помолодеет: пик заболеваемости приходится на возрастную категорию 44–49 лет. Рак тела матки характерен для женщин 60 и более лет. Рак яичников чаще всего встречается у женщин в возрасте от 50 лет и старше.

ВИЗДОРОВЛЕНИЕ ВОЗМОЖНО – *Вы вместе с тем известно, что в нашей стране очень высокий показатель излечимости этих видов рака.*

– Это верно. К примеру, на первой стадии рака тела матки излечимость достигает 90–96%. Основной метод лечения хирургический, в 80% мы выполняем малоинвазивные лапароскопические операции. Этот шалый метод лечения помогает пациенткам хорошо переносить операции и быстрее восстанавливаться. Хотел бы заострить внимание на таком моменте: с учетом того, что рак становится моложе, а женщины рожают позже по возрасту, приобретает особую важность органосохранное лечение онкологических заболеваний. Сегодня при определенных ситуациях возможно проведение консервативного лечения с целью сохранить матку и детородную функцию и дать возможность ее реализовать после лечения рака у женщин детородного возраста. Программа по органосохранному методу лечения у нас успешно работает при начальных формах рака тела матки. Гордимся тем, что есть пациентки, которые родили детей после успешного лечения рака тела матки.

Лечение рака яичников состоит из хирургического и химиотерапевтического компонентов, каждый из них дополняет другой, но не исключает. Если опухоль выходит за пределы яичников и поражает органы брюшной полости и таза: толстую кишку, тонкую кишку, брюшину, печень, селезенку, поджелудочную железу, диафрагму – выполняются большие и сложные операции. Их цель – максимально удалить очаги опухолевого поражения, иногда ценой органа или части органа. Такие операции при распространенном раке яичников называются циторедуктивными, проводятся не в каждой онкологической клинике и концентрируются в самых мощных онкоцентрах. Столь авторитетная организация, как Европейское общество онкогинекологов, проводит сертификацию центров, в которых выполняют подобные сложнейшие опера-

ции. Для получения этого сертификата необходимо подготовить и представить результаты за 3 года работы. То есть мало отчитаться о сделанных операциях – необходимо подтвердить их благоприятные исходы за длительный период времени. Среди онкологических центров стран СНГ только белорусский РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н. Н. Александрова имеет такой сертификат. В Европе подобную аккредитацию прошла также клиника «Шарите» в Берлине, Королевский колледж в Лондоне, Институт онкологии в Милане, то есть достаточно крупные и известные онкологические центры. Рак яичников – тяжелая патология, но наши результаты в ее лечении уже сегодня на уровне мировых.

В лечении рака шейки матки хирургически лечится только первая стадия этого заболевания, при этом применяются органосохранные технологии, позволяющие вылечить рак и сохранить детородную функцию. Таких операций уже выполнено более 80, также на десятке идет счет детей, родившихся у женщин, перенесших подобный вид лечения. При других стадиях рака шейки матки применяется достаточно эффективно лучевая терапия.

– Ваши коллеги в предыдущих интервью говорили о лекарственных видах лечения рака. Возможен ли такой способ борьбы с онкологией репродуктивных органов женщины?

– Сегодня фармацевтическая отрасль развивается очень успешно и активно. Мы надеемся, что в скором будущем будут разработаны и внедрены в практику лекарственные средства от рака. Это, конечно же, не одно универсальное лекарство от рака. Рак слишком многообразен и его развитие связано с сочетанием множества факторов, поэтому и лекарственных средств для успешного лечения той или иной формы болезни будет не одно. Некоторые лекарственные препараты уже довольно успешно используются в нашей стране, другие проходят регистрацию, третьи изучаются в исследованиях, а четвертые находятся на этапе разработки. Но пока хирурги-онкологи не остаются без работы.

– Сергей Анатольевич, как доктор, знающий о женщинах все, дайте нам совет: как избежать знакомства с раком?

– К врачу-гинекологу надо приходить здоровой – мой универсальный совет все милым дамам. Раз в полгода или минимум раз в год вы должны посетить этого врача даже при отсутствии жалоб и проблем. В том случае, когда появятся жалобы, без промедления необходимо попасть на прием к гинекологу. Один раз в 5 лет сдавайте мазок на ВПЧ. Гинекологический осмотр, анализы на онкомаркеры, в том числе однократно, с целью выявления наследственных форм рака яичников и молочной железы – среди обязательных исследований. Раз в полгода-год необходимо делать УЗИ органов малого таза, лучше на 5–7-й день цикла. Не лишним будет сказать о правильном питании: пища не должна содержать too огромное количество легкоусвояемых углеводов, которые сегодня имеет в рационе человек. Также напоминаю о важности отказа от вредных привычек. Курение – фактор риска рака шейки матки. И не могу не сказать о стрессе. Нередко он является причиной рецидива рака, поэтому правильно относитесь к своей жизни, меняйте приоритеты, не волнуйтесь по пустякам, берегите себя и будьте здоровы!

Текст: **Наталья ЦАРИКЕВИЧ**
info@minpraud.by



ПАДАРОЖЖА ГРАМАДСТВА

Самолетом над Россией

Туризм

Куда слетать из Беларуси в нашу страну-соседа тем, кто уже успел полностью изучить местные красоты? Из Минска прямыми рейсами от Белавиа можно попасть в шесть городов России (расписание актуально по 30 марта 2024 года).



Златоглавая славится историческими зданиями, величественными храмами и удивительными памятниками. Главными символами Москвы являются Красная площадь, Кремль и храм Василия Блаженного

МОСКВА. Первым городом, который стоит посетить, является столица страны-соседа. Цена билетов на самолет белорусского авиаперевозчика в Москву (Шереметьево, Домодедово, Внуково) варьируется в зависимости от выбранного тарифа и заблаговременности покупки билета. Рейсы выполняются каждый день.

В среднем стоимость билета туда и обратно составляет от 87 евро (300 бел. руб.), а время полета занимает около 1,5 часа. Стоимость проживания в московском отеле начинается от 700 российских рублей в сутки (25 бел. руб.).

Куда в первую очередь спешат туристы в столице России? Да, на Красную площадь, к собору Василия Блаженного и ГУМУ. Традиционный маршрут: Александровский сад – исторический Арбат – набережная Москвы-реки – ВДНХ – «Москва-Сити».



Исаакиевский собор – символ Петербурга, без которого невозможно представить этот город

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. Этот город тоже пользуется большой популярностью у белорусов. Цена билетов на рейсы от Белавиа в Питер также зависит от тарифа и времени покупки билета. Рейсы выполняются каждый день.

Билеты туда и обратно стоят от 103 евро (356 бел. руб.), а время полета занимает 1 час 20 минут. В ходе поездки вы можете остановиться в отеле, это обойдется примерно в 1000 российских рублей в сутки (35 бел. руб.) и выше.

В Питере оцените масштабность Эрмитажа и полюбуйтесь храмом Воскресения Христова (Спас-на-Крови). Не забудьте сделать красивую фото-

графию на фоне музея «Эрарта» и прогуляться по Невскому проспекту. А еще есть Исаакиевский собор, Петропавловская крепость, Казанский собор... В Питере стоит побывать хотя бы раз в жизни!



Казань славится множеством старинных достопримечательностей. Здесь красивые мечети, православные храмы, футуристические небоскребы, музеи, набережные и парки

КАЗАНЬ. Следующий город для путешествий – Казань, столица Татарстана. Туда можно долететь в среду или воскресенье, а билет будет стоить от 163 евро (567 бел. руб.), на борту самолета придется провести около 2,5 часа.

Стоимость проживания в отеле в Казани начинается с 1200 российских рублей в сутки (42 бел. руб.).

В городе много интересных мест. Это Казанский Кремль, Кулишский двор. В Список нематериального культурного наследия ЮНЕСКО наряду с Кремлем включена обсерватория Казанского федерального университета.

В Казани вы можете узнать больше о татарской культуре, исламской религии и отведать национальные татарские блюда, такие как чак-чак, кыстыбый, попробовать айран и многое другое.



Калининград называют «русской Европой» не просто так. Город поражает своей архитектурой

КАЛИНИНГРАД. Если хотите увидеть Балтику и Куршский косу, то стоит отправиться в Калининград. Стоимость перелета из Минска обычно составляет от 148 евро (512 бел. руб.), а время в пути – 2 часа 40 минут. Рейсы выполняются 5 раз в неделю (все дни, кроме вторника и четверга).

Стоимость проживания в отеле Калининграда начинается от 400 российских рублей в сутки (15 бел. руб.).

Западная окраина России впитала в себя историческую мозаику веков. Завораживающий старым замком, готической косматой кафедральной церковью и знаменитой Кантаустраско, этот город на балтийском побережье порадует тех, кто ценит архитектурное наследие. Атмосфера прибалтийского променада и волна морского бриза идеально впишутся в романтический образ вашего отдыха.

СОЧИ. Еще один интересный маршрут для перелета из Минска – Сочи. Билеты на прямой рейс туда и обратно стоят от 142 евро (492 бел. руб.). Время полета

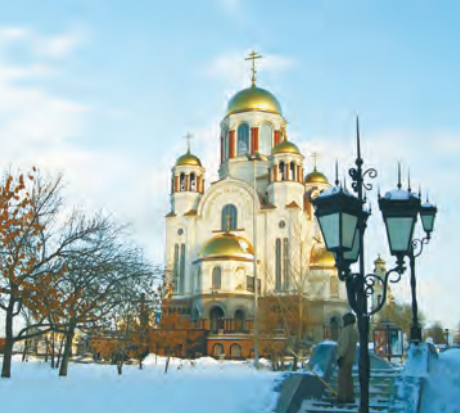


В Сочи вы можете попробовать себя в зимних видах спорта, прокатиться на горных лыжах или санках, насладиться катанием на коньках

составляет 4 часа 15 минут. Рейсы выполняются 2 раза в неделю во вторник и субботу.

Что касается стоимости проживания, то средняя цена за место в отеле составляет примерно 800 российских рублей за ночь (28 бел. руб.). Но цены могут варьироваться в зависимости от сезона и спроса.

Сочи – традиционное место отдыха миллионов туристов со всех уголков мира на побережье Черного моря. Здесь сейчас можно попробовать себя в зимних видах спорта, прокатиться на горных лыжах, санках, на коньках. Природа Сочи не оставит никого равнодушным: Гора Ахун, 33 водопада, розарий в местном парке «Ривьера» и Олимпийский парк могут стать альтернативой для тех, кто любит флору и фауну субтропиков.



Традиционные блюда Екатеринбург состоят из природных даров богатых уральских лесов: грибов, ягод, рыбы, дичи. Визитной карточкой местной кухни считаются знаменитые уральские пельмени.

ЕКАТЕРИНБУРГ. Также можно слетать из Минска в город на границе Европы и Азии – Екатеринбург. Билеты туда и обратно стоят от 203 евро (706 бел. руб.). Длительность полета – 3 часа. Рейсы выполняются 2 раза в неделю, в понедельник и пятницу.

В городе есть много вариантов проживания, включая отели, где цены стартуют от 1200 российских рублей в сутки (42 бел. руб.).

В Екатеринбурге можно посетить Каменский дробильный завод, который является памятником архитектуры и промышленности, побывать на Вокзальной площади и увидеть там мечеть, прогуляться по Красовскому парку.

Главное зимнее событие Екатеринбург – возведение ледового городка, местом для которого становится площадь 1905 года (напротив здания городской администрации). Его открывают в канун Нового года. Ежегодно тема городка новая, приуроченная к какой-либо знаковой дате.

Текст: **Валентина КОВАЛЬЧУК**
info@minpraud.by

