

Ольга Хофнэр

Ольга Александра Хофнэр – основатель и управляющий директор компании Personal Compass по консультационным и организационным услугам в сфере медицинских обследований и лечению в Мюнхене, Германия.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖИЗНЕННО ОПАСНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Окончание. Начало в №19 Patriki Times.

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Дорогие читатели! В этом номере я продолжаю разговор о самых смертельно опасных болезнях человечества и о том, как вы можете защитить себя от них. Сегодня мы с вами рассмотрим несколько самых распространённых онкологических заболеваний и способы их ранней диагностики, которые вам может предложить компания Personal Compass.

РАК ЛЁГКИХ

Это злокачественное новообразование лёгкого, происходящее из эпителиальной ткани бронхов различного калибра. Оно возникает, если лёгкие в течение многих лет подвергались воздействию ядов и загрязняющих веществ.

Вирусы известны способностью вызывать рак лёгкого у животных, а последние данные свидетельствуют о способности вызывать его у человека. К таким вирусам относят вирус папилломы человека, цитомегаловирус и ряд других. Они могут влиять на клеточный цикл и подавлять апоптоз, способствуя неконтролируемому делению клеток.

К сожалению, рак лёгких плохо поддается лечению и диагностируется на поздних стадиях, когда принимать меры уже поздно.

Факторы риска:

- курение – по сравнению с некурящими, у курильщиков риск развития рака лёгких выше примерно в 20 раз. Сигаретный дым содержит многие известные канцерогены, в том числе радиоизотопы радона, нитрозамин и бензпирен. Кроме того, полагают, что никотин подавляет иммунную систему, что способствует озлокачествлению тканей.
- загрязнение воздуха, угольный дым, выброс выхлопных газов и других горючих веществ в помещении.

Профилактика:

-> обращаю Ваше внимание на один из самых эффективных методов ранней диагностики – проведение компьютерной томографии. Курильщикам рекомендовано проходить обследование 1 раз в год. Некурильщикам в зависимости от генетической предрас-

положенности и при отдельном рассмотрении других факторов риска.

РАК ГРУДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ)

На сегодняшний день всё больше женщин страдает от рака молочной железы. Но есть и хорошая новость – всё меньше из них умирает от этого заболевания. Если опухоль обнаружена на ранней стадии, это излечимо в 90% случаев. Тем не менее рак молочной железы по-прежнему остаётся наиболее частой причиной смерти женщин, если говорить о раке. Мужчины также могут заболеть, хотя это случается крайне редко.

Факторы риска:

- лишний вес,
- недостаточная физическая активность,
- наследственность: выявлены мутации в генах BRCA1 и BRCA2, предрасполагающие к развитию злокачественной опухоли,
- неправильное питание,
- злоупотребление алкоголем.

Профилактика:

-> обязательное ежегодное прохождение гинеколога, маммолога, включающее пальпацию и УЗИ грудной железы. После 40 лет, в зависимости от генетической предрасположенности нагрузки, делать 1 раз в год или раз в 2 года маммографию грудной железы.
-> Доказано, что занятия спортом снижают риск появления некоторых видов рака, это относится и к раку молочной железы.

РАК КИШЕЧНИКА

В традиционных клиниках СНГ диагностика рака кишечника часто осложнена. Кроме того, от момента появления симптомов до решения пациента обратиться к врачу нередко проходит слишком много драгоценного времени. В связи с этим диагностировать опасный недуг удаётся, в основном, на поздних стадиях развития.

Трудности в обследовании связаны и с анатомическими особенностями области поражения: кишечник отличается большой протяжённостью. Какое-то время опухоль развивается бессимптомно, а «сигнализирует» о себе только тогда, когда значительно сужает просвет кишки. Основной процент пациентов, у которых диагностируют онкологические заболевания толстого кишечника, – мужчины, чаще пожилого возраста, у которых наблюдались хронические заболевания желудочно-кишечного тракта.

Факторы риска:

- вредное производство / экология,
- злоупотребление жирной и острой пищей,
- вредные привычки (чрезмерное потребление алкоголя),
- генетическая предрасположенность,
- нарушение графика сбалансированного питания,
- хронические инфекционно-воспалительные заболевания кишечника (дисбактериоз, синдром раздражённого кишечника, хронические запоры, неспецифический язвенный колит, врождённые аномалии тонкого и толстого кишечника),
- доброкачественные новообразования кишечника – аденоматозные полипы или воспалительно-язвенные процессы (колики, болезнь Крона), которые в результате мутации клеток могут трансформироваться в злокачественные опухоли доброкачественной природы.

Профилактика:

- > комплексные лабораторные анализы ежегодно,
- > gastroколоноскопия после 35 лет каждые 3-5 лет, с обязательной биопсией вызывающих подозрение областей и особенно полипов. И, конечно, тест на хеликобактер.
- > ультразвук брюшной полости ежегодно.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (ПРОСТАТЫ)

Злокачественная опухоль, которая развивается из клеток предстательной железы. Этот внутренний половой орган есть только у представителей сильного пола. Он заслуженно называется вторым мужским сердцем за то, что играет большую роль в половой сфере. Злокачественная опухоль простаты развивается относительно медленно, но, как и другие виды злокачественных новообразований, опасна прорастанием в соседние органы. Новообразование может возникнуть после 35 лет у 1 из 10 000, но с возрастом риск заболеть увеличивается в сотни раз.

Факторы риска:

- неправильное питание: преобладание жирной пищи и красного мяса,
- вредные привычки: алкоголизм и курение,
- воздействие кадмия: на производствах резины, текстиля, в типографиях и сварочных цехах,
- возраст старше 50 лет,
- инфекции, передающиеся половым путем,
- застойные явления в простате при нерегулярной половой жизни. Регулярная сексуальная жизнь и физические нагрузки особенно важны людям, у которых сидячая работа. Эти меры обеспечивают

отток простатического сока и помогают избежать воспаления.

- наследственность: выявлены мутации в генах BRCA1 и BRCA2, предрасполагающие к развитию злокачественной опухоли. Рак у отца увеличивает риск появления болезни у сына в 2-3 раза.
- заражение вирусами: XMRV (ретровирус), герпес тип 2, цитомегаловирус.

Профилактика:

-> Рак простаты обычно развивается медленно и никак себя не проявляет. Поэтому после 35 лет очень важно один раз в год проводить профилактическое обследование на предмет рака предстательной железы. Необходимо сделать:

- анализ крови на ПСА (специфический простатический антиген),
- УЗИ или, лучше, ТРУЗИ предстательной железы
- пальцевое ректальное исследование.

Особенно это необходимо для тех, кто страдает аденомой или простатитом, – им нужно обследоваться не реже 1 раза в год. Как Вы видите, основных опасных болезней не так много, и, проверяясь регулярно, можно диагностировать заболевание на ранней стадии. Что в перспективе обойдётся Вам дешевле и по времени, и по деньгам.

Конечно, не нужно бегать по всем врачам и проверяться на всё подряд. В этом тоже нет никакого смысла. Для этого я предлагаю моим клиентам заполнить анкету пациента и кратко ответить на пару важных для дальнейшего обследования вопросов. Тогда я смогу индивидуально проконсультировать каждого и предложить ту или иную программу «Компаса здоровья».

Если у Вас появились вопросы, Вы можете мне написать на WhatsApp, и я с удовольствием отвечу на них.

Как я всегда говорю моим клиентам – не страшно что-то диагностировать, страшно диагностировать слишком поздно.

Будьте здоровы и благополучны!

А я Вам в этом помогу.



**PERSONAL
COMPASS**

