

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Чтобы хотелось жить



Каждый хочет, чтобы рядом с ним был сильный, надежный и ухоженный человек. Следовательно, и нас хотят видеть такими, а потому мы должны подумать, как такими – желанными стать. Правильный эгоизм – это делать мир вокруг себя счастливым и испытывать радость, осознавая и ощущая это счастье, – считает известный психотерапевт Андрей Курпатов.

Пока мы сами своей жизнью не займемся, она складываться не будет. Нужно научиться быть счастливыми и дарить счастье окружающим. В первую очередь – принять и полюбить себя. Если ты любишь себя, значит, заботаешь; если заботаешь, значит, развиваешься и хорошеешь. Непросто встать одним прекрасным утром и сказать себе: «А с сегодняшнего дня ты, дорогущая, собираешься с силами и строишь свою жизнь...». Когда мы совершаем тот или иной поступок, нам нужно быть честными с самими собой. Ради себя нам следует «потерять» отягощающее нас бремя, чтобы жизнь наша не застаивалась и не превращалась в невыносимую муку. Мы должны сделать для себя свою жизнь такой, чтобы хотелось жить.

Силы появляются только тогда, когда ты чувствуешь, что это тебе **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НУЖНО**, а мозг начинает по-настоящему работать. Когда мы говорим что-то, важно не то, что мы говорим, а то, насколько нас понимают, важно то, что слышит наш визави. Если мы хотим добиться от человека какого-то определенного поведения, то дело, которое он делает, и которое мы хотим, чтобы он делал, должно приносить ему положительные эмоции. Тогда он сам захочет этим заниматься, а нам не придется на него давить. И ведь это от нас зависит, какие эмоции он испытывает! Радость – и наша собственная, и радость наших близких – это та цементирующая сила, которая и делает возможными наши отношения. Когда мы радуемся друг другу, наши отношения налаживаются. Как мы понимаем, что нас любят? Мы чувствуем, что нам радуются, ищут с нами общения. В свою очередь, мы сами, любя, радуемся и ищем встреч. Без интереса и радости наши отношения разваливаются. Но если мы умеем наслаждаться чужой радостью, побуждать эту радость – нам никогда не грозит чувство одиночества, ощущение покинутости и ненужности.

(Материал подготовлен по книге А. Курпатов «Пособие для эгоиста»)

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ

Хватает ли организму магния?

Ответьте на следующие вопросы:

- У вас всегда сухие руки?*
– не всегда, часто они бывают влажными – 1; да – 2; когда как – 0.
- Часто ли вы употребляете спиртное?*
– только по праздникам – 0; регулярно – 1; очень редко – 2.
- Часто ли ночью вы просыпаетесь от судорог в икрах ног?*
– да, частенько – 1; не часто, но случается – 0; почти никогда – 2.
- Вы сильно переживаете по мелочам?*
– никогда – 2; иногда такое бывает – 0; да, это про меня – 1.
- Вы склонны к депрессиям?*
– очень редко – 0; очень часто – 2; время от времени бывает – 1.
- Вы едите пищу с белым хлебом?*
– да, только с белым – 1; нет – 0; с черным – 2.
- Вас часто беспокоят боли и тяжесть в затылочной части головы?*
– да, часто – 1; иногда – 0; практически никогда – 2.
- Бывает ли у вас повышенное давление?*
– да, часто – 2; иногда – 1; не бывает – 0.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

Менее 4 баллов: Магния вам явно не хватает. Пересмотрите свой рацион и пейте минеральную воду с повышенным содержанием магния.
От 5 до 12 баллов: Следите за пищей, которую вы употребляете. Чаще ешьте: рыбу, шоколад, бананы, семечки подсолнуха, свеклу, морковь, ржаной хлеб, мед, сухофрукты, орехи; какао, каши.
Больше 12 баллов: Магния вашему организму вполне хватает.

Любите ли Вы себя?

Ответив на вопросы («да» или «нет»), вы узнаете, насколько высоко вы себя цените:

1. Принимаете ли вы себя таким (ой), какой (ая) вы есть?
2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?
3. Соотносите ли вы свои поступки с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли вы явную зависимость между материальным положением и духовным?

Подведем итоги: за каждый ответ «нет» на вопросы 2–6 получаете 5 баллов, а за ответ «да» – 0 баллов. За ответы «да» на вопросы 1 и 7 – 5 баллов, за ответы «нет» – 0 баллов.

РЕЗУЛЬТАТ:

35–50 баллов: Вы себя любите, значит, любите и других. Благодаря этому получаете от окружающих положительные стимулы. Умеете оценивать чужие достоинства, но и свои – тоже. Это придает вам внутреннюю устойчивость и предохраняет от различных крайностей в отношениях с людьми.
15–30 баллов: Вы обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а свои способности используете в полной мере. У Вас бывают минуты неприязни к самой (ой) себе. Тогда вам трудно отвлечься от собственной личности, а следовательно, – дарить внимание и любовь, получать ответную привязанность.
0–10 баллов: Вы определенно не любите себя. Почти всегда ждете, что с вами случится что-то плохое, и часто эти ожидания сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя, и тогда вы совершаете ошибочные поступки, принимаете неверные решения. Одним из таких глобальных поступков может быть самоотверженное, без меры служение вашим близким. Не удивляйтесь, если однажды вместо благодарности вас откровенно отвергнут. Это очень больно. Но никогда не поздно признать, что дело именно в вас. Пришло время освободить себя и своего близкого от чрезмерной опеки и переклочиться на собственные интересы. Если вам это удастся, вы с радостью заметите, что вам стало легче дышать.

НА ЗАМЕТКУ ПАЦИЕНТАМ

Колесо жизненного баланса

Жизнь любого человека складывается из различных аспектов: финансы, здоровье, любовь, отдых и т.д. Очень важно стараться соблюдать баланс во всех направлениях. Иначе за вас это сделает сама Жизнь.

Возьмите лист бумаги и перерисуйте на него колесо с картинки. Теперь оцените свои успехи в каждой сфере по шкале от 1 до 10. А потом соедините отметки ваших успехов линией по кругу. В результате получите свое персональное Колесо Жизни, а вместе с ним и понимание, чему лично вам нужно уделить больше внимания, а чему – меньше, в каких областях у вас дисбаланс. Кстати, не отчаивайтесь, если у вас ни в одной шкале нет оценки в 10 баллов! Оценка 10 – признак того, что человека в этой сфере ждут скорые качественные новые перемены, переоценка ценностей. Это упражнение надо делать минимум раз в месяц, чтобы видеть, на чем вы едете по своему жизненному пути.



Учредитель и издатель газеты – ГБУЗ РБ «ГКБ № 13» г. Уфа.
Адрес: г. Уфа, ул. Нежинская, 28. Тел.: (347) 240-13-13.
Главный редактор: А.Л. Старцева.
Корреспондент: М.Ф. Голиус.
Верстка: Я.В. Власова.

Газета опечатана в типографии ПАО «ОДК-УМПО», г. Уфа, ул. Ферина, 2.
Заказ № 2318.
Подписано в печать 13.06.2018 г.
Тираж 500 экз.

Посвящается Дню медицинского работника

ГКБ № 13
БОЛЬШЕ, ЧЕМ МЕДИЦИНА

Корпоративная газета ГБУЗ РБ ГКБ № 13 г. Уфа



№ 01(6) июнь 2018 г.

СЛОВО ГЛАВНОМУ ВРАЧУ



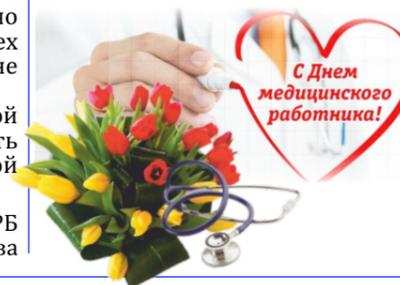
В канун Дня медицинского работника я хочу сердечно поздравить вас – врачей, фельдшеров, медицинских сестер, санитарок, фармацевтов, педагогов, готовящих кадры для здравоохранения, других специалистов, работающих в нашей отрасли, с профессиональным праздником. Все вы причастны к общему благородному делу, а потому заслуживаете самых добрых слов.

Если есть на земле вечные профессии, то именно к таким принадлежит профессия медицинского работника. Со времен Гипократа врачевание тела и души остается и самым трудным, и самым благородным делом. В медицину не приходят случайные люди. Сострадание, милосердие, гуманизм – на этих принципах основана наша профессиональная деятельность. И это заставляет каждого, кто носит белый медицинский халат, чувствовать огромную ответственность за результаты своего труда. Очень трудно каждый день делить с людьми их боль, даря при этом надежду и вселяя оптимизм. Но именно это делают те, кто связал себя с медициной. Ни одна профессия не может сравниться по своей важности и сложности с профессией медика. Поэтому особенно хочется пожелать вам успехов в вашем нелегком труде, требующем от вас всех душевных сил и полной отдачи. Примите самые теплые пожелания накануне праздника – **Дня медицинского работника!**

Дорогие коллеги! Желаю всем нам, медицинским работникам, профессиональной самореализации, личного благополучия, здоровья вам и вашим близким! Пусть никогда вам не придется усомниться в пользе, которую вы приносите каждой минутой своей работы!

С уважением, главный врач, д.м.н., заслуженный врач РБ
Эльза Раифовна Сыртланова

Профессия медицинский работник
Не знает случайных людей.
Она собирает ответственных,
честных и преданных клятве своей.
Храните верность избранной дороге,
И пусть вам хватит мудрости и сил
Жить счастливо и без тревоги,
И труд чтоб радость приносил!
Работы благородней не сыскать,
Чем людям ежедневно жизнь спасать!
Пусть будет оплачен нелегкий
и нужный Ваш труд
Достойной и ценной наградой
И люди за помощь заботливых рук,
Вам будут всегда благодарны!



УСТАМИ ПАЦИЕНТОВ

Хочу выразить слова благодарности Ибраеву Айрату Вагизовичу и коллективу, который он возглавляет. Спасибо за милосердие, уход и слаженную работу. Вы дарите нам здоровье, жизнь и позитив, с которым мы покидаем ваше отделение. Намного быстрее идешь на поправку, когда весь медперсонал окружает тебя заботой и вселяет уверенность. Спасибо всем сотрудникам хирургии!

Смирнова И. Т.

Выражаю огромную благодарность заведующему отделением травматологии Турумтаеву Зуфару Кутдусовичу, заведующему отделением анестезиологии и реанимации Нигматуллину Камиллю Асгатовичу и всему медицинскому персоналу этих отделений за внимательное отношение, понимание, высокий профессионализм при выполнении оперативного исправления и лечения сложного перелома плеча у моей пожилой (72 года) матери. Уже через неделю после операции мама свободно двигать сломанной рукой, как здоровой, не испытывая боли, что кажется настоящим чудом. Низкий вам поклон и успехов в нелегком труде!

Газизова А.А.

Очень приятное впечатление осталось от хирургического отделения 13 больницы. Все сотрудники внимательные и профессиональные. Айрату Вагизовичу Ибраеву отдельное спасибо за его ежедневные обходы, которые начинались в 7.30 утра. Он каждого смотрит, сам лично спрашивает про состояние здоровья. Палаты чистые, очень уютные. Спасибо всем сестрам и санитаркам за теплое отношение и уход.

Савельева Н.С.

Огромную благодарность и признательность выражаю кардиологическому отделению № 1, во главе которого находится Жуманиязова А.А. за профессиональное, внимательное, чуткое, доброе отношение к больным. Спасибо медсестрам – вежливые, ответственные люди! Прекрасные кардиологи! Спасибо Вам! Здоровья, успехов в вашей благородной деятельности!

Махиянова Ф.Н.

Я в полном восторге от хирургического отделения. Классный заведующий Ибраев Айрат Вагизович – опытнейший хирург и руководитель. Замечательные и профессиональные медицинские сестры, которые в любую секунду "по кнопке вызова" у твоих ног, в отделении царит порядок и чистота. Спасибо всем сотрудникам этого отделения за скорое мое выздоровление! Желаю процветания и профессиональных успехов.

Гайнетдинов В.Н.

В НОМЕРЕ:

ДАЙДЖЕСТ СОБЫТИЙ. О том, какие мероприятия и события проходят на базе ГКБ № 13.

стр. 2

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ. О том, как предотвратить инфаркт и инсульт: факторы развития болезни и меры профилактики, рассказывает наш эксперт – врач-кардиолог, заведующая кардиологическим отделением больницы А. Жуманиязова

стр. 3

ПРОФИЛАКТИКА – это важно! Как вовремя распознать и предотвратить онкозаболевания.

стр. 3

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Правильный эгоизм. Как научиться быть счастливым и дарить счастье окружающим.

стр. 4

ПРОЙДИТЕ ТЕСТ. Узнайте о себе и своем организме немного больше...

стр. 4

НА ЗАМЕТКУ ПАЦИЕНТАМ. Жизнь любого человека – это колесо жизненного баланса. Нарисуйте свое персональное колесо и оцените свои успехи в жизни.

стр. 4

ДАЙДЖЕСТ СОБЫТИЙ

Проведена профилактика наркомании среди студентов БКСМ и ПП



С целью профилактики распространения наркомании среди молодежи, выявления фактов их вовлечения в преступную деятельность, а также повышения уровня осведомленности о последствиях потребления наркотиков 19 апреля 2018 г. отделением профилактики ГКБ № 13 г. Уфа совместно с наркологом ПИИД Р.С. Авахидиевой для студентов Башкирского колледжа сварочно-монтажного и промышленного производств была проведена акция «Как уберечься от наркотиков?». В мероприятии приняло участие 250 человек.

Организовано сотрудничество с центром социального обслуживания населения «Родник»



С апреля 2018 года ГКБ № 13 г. Уфы для улучшения качества жизни маломобильных граждан организовано сотрудничество с центром социального обслуживания населения «Родник». Выездная бригада, в составе врача-гериятра Г.И. Хафизовой, медицинской сестры Е.Ф. Байти-мировой и заведующей социальной службой Я.В. Идоговой, провела прием на дому маломобильных граждан преклонного возраста.

Ветеранов ВОВ поздравили с Днем Победы!



В преддверии 9 мая ветеранов ВОВ, находящихся на лечении в стационаре городской клинической больницы № 13 г. Уфы, с наступающим праздником поздравили главный врач ГКБ № 13 г. Уфа Эльза Раифовна Сыртланова, заместитель главврача по лечебной работе Еникеева Г.Р., председатель профкома Коровина С.И., начальник отдела маркетинга Старцева А.Л. Каждому ветерану ВОВ были сказаны слова глубокой благодарности, пожелания здоровья, счастья, благополучия, а также вручены цветы, открытки, подарки.

Главврач ГКБ № 13 – участник предварительного голосования в Курултай РБ



Главный врач ГКБ № 13 г. Уфы Эльза Раифовна Сыртланова приняла участие в предварительном голосовании по территории одномандатного избирательного округа и территориальной группы Черниковского избирательного округа № 4 для последующего выдвижения от партии «Единая Россия» в качестве кандидата в депутаты Государственного Собрания – Курултая Республики Башкортостан шестого созыва.

Тестирование функциональной компоненты прошло на базе ГКБ № 13



17 мая Министерством здравоохранения РБ на базе ГКБ № 13 г. Уфы было проведено совещание по тестированию функциональной компоненты «Планирование объемов медицинской помощи». В нем приняли участие сотрудники медицинских учреждений Уфы. В рамках мероприятия были освещены принципы разработки функциональной компоненты, ее взаимосвязь с другими функциональными компонентами, проведена демонстрация самого процесса планирования от формирования заявки до ее утверждения на базе РМИАС.

Поликлинические отделения провели Дни открытых дверей



В рамках акции «Дни народного здоровья в Республике Башкортостан-2018» с 21 по 25 мая 2018 года во всех поликлинических отделениях ГКБ № 13 г. Уфы прошли Дни открытых дверей, на которых всем желающим измерили рост, вес, артериальное давление, рассказали о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, выдали рекомендации по здоровому образу жизни. В школах здоровья при поликлиниках прошла серия лекций по теме: «Здоровый образ жизни — залог здоровья». В мероприятиях приняли участие жители Калининского района г. Уфы.

Врачи ГКБ № 13 повышают квалификацию



22 мая 2018 года при Международной школе постдипломного образования «Эскулап академия» на базе Поликлинического отделения № 2 ГКБ № 13 г. Уфа была организована конференция на тему: «Значение антисептиков в профилактике инфекций, связанных с оказанием медицинской помощи». На конференции были рассмотрены вопросы профилактики профессионального инфицирования медработников, гигиены рук и мер профилактики ИСМП, характеристики активно действующих веществ, используемых для обработки операционного поля и т.д.

Сигнал тревоги или плановые учения



24 мая в Городской клинической больнице № 13 г. Уфы прошли плановые учения по пожарной безопасности среди сотрудников и пациентов ревматологического отделения терапевтического корпуса. Учения проводились в несколько этапов. На каждом этапе были задействованы разные категории сотрудников больницы. Сотрудники ревматологического отделения блестяще справились с поставленными задачами.

Медсестры перенимают мировой опыт



В ГКБ № 13 г. Уфы прошел онлайн-семинар на тему: «Система ухода за тяжелобольными. Мировой опыт», участие в нем приняли медработники больницы. В рамках семинара были затронуты темы, касающиеся мировых концепций организации ухода за тяжелобольными людьми, опыт различных стран по выстраиванию систем ухода, концепция М. Кровинкель по работе с тяжелыми пациентами, составление индивидуального плана работы. Также были приведены примеры ведения документации по уходу за тяжелобольными людьми.

Бережливое производство



В марте этого года медработники приняли участие в научно-практической конференции на тему: «Бережливое мышление в здравоохранении», после чего в Городской клинической больнице № 13 был запущен процесс внедрения бережливого производства.

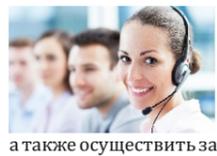
Концепция бережливого производства сводится к повышению удовлетворенности пациентов, доступности оказываемых услуг, улучшению эффективности медицинского персонала, минимизации рисков, формированию идеологии качества и бережливости.

В больнице № 13 внедрена система инсорсинга



В то время как многие организации передают функционал по уборке помещений на аутсорсинг, то есть сторонним организациям, Городская клиническая больница № 13 г. Уфа внедрила систему инсорсинга, то есть сформировала собственное подразделение по клинингу. В рамках инсорсинга была создана уборочная бригада, обучен персонал, внедрены алгоритмы профессиональной уборки, отработана правильная технология клининга, разработана система контроля качества.

Регистратура уступила место Контакт-центру



Для улучшения качества обслуживания пациентов в ГКБ № 13 г. Уфы создан Контакт-центр. Данный сервис позволит оптимизировать поток входящих вызовов, обеспечив доступность телефонной линии для наших пациентов, а также осуществлять запись к нашим специалистам.

Арт-терапия для пациентов



ГКБ № 13 проводит не только лечение в стационаре, но и старается нивелировать деструктивное мышление пациентов, а где-то и вовсе скопившийся негатив, посредством организации творческих мероприятий.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Без шансов на повтор. Как предотвратить инфаркт и инсульт



ИНСУЛЬТ:

- паралич лица, рук или ног с одной стороны
- слабость при ходьбе
- путаница в мыслях, забывчивость
- тошнота и рвота
- потливость
- головокружение
- проблемы с речью
- кривая улыбка

Благодаря развитию высокотехнологичной медицины и стараниям хирургов сегодня все чаще удается спасти пациентов с инфарктами и инсультами. Но как предотвратить повторные сердечно-сосудистые катастрофы?

Наш эксперт – врач-кардиолог, заведующая кардиологическим отделением ГКБ № 13 г. Уфа Алтынай Амангельдиевна Жуманиязова: «Сердечно-сосудистая заболеваемость высока везде в мире. Но для России эта проблема особенно актуальна, так как мы находимся на 4-м месте в мире по этим недугам, а по Башкирии занимаем второе место в Приволжско-федеральном округе. Проблема не только в нездоровом образе жизни, который ведут многие, но и в том, что в нашей стране нет глобальной политики по борьбе с болезнями сердца и сосудов. Пациентов с такими диагнозами много, а внимания профилактике (как первичной, так и вторичной) уделяется мало».

Только в тандеме. Задача по предотвращению повторных болезней сердца и сосудов ещё более сложная, чем лечение первичных инфарктов и инсультов. Ведь её выполнение ложится на плечи не только лечащих врачей, но и самих пациентов. Развитие сердечно-сосудистых заболеваний напрямую зависит от наличия или отсутствия факторов риска. Чем их больше, тем выше вероятность болезни.

Факторы развития болезни. Сердечно-сосудистые заболевания могут быть следствием ведения нездорового образа жизни. При этом ускорить течение болезни вплоть до появления инфаркта миокарда могут следующие факторы: курение, чрезмерное употребление алкоголя; малоподвижный образ жизни; избыточный вес, ожирение; высокое содержание холестерина в крови; сахарный диабет; высокое артериальное давление; возрастные изменения.

По статистике, риск развития инфаркта у мужчин выше, чем у женщин. Приступы инфаркта у мужчин могут случаться в 40-50 лет, а в некоторых случаях (при стрессах, перегрузках, высокой ответственности) и в 30 лет. У женщин приступы инфаркта по сравнению с мужчинами происходят позже – ориентировочно в 50-60 лет.

Меры профилактики. Комплекс мер первичной и вторичной профилактики один и тот же, но интенсивность разная. Тем, кто не переносил инфаркт, разрешены более сильные нагрузки на организм, в отличие людей, перенесших инфаркт.

К профилактическим мерам, которые позволят сохранить здоровье и предупредить развитие заболевания, можно отнести: отказ от вредных привычек, правильное питание, занятия физкультурой, лечение существующих заболеваний, позитивный настрой, регулярное посещение врача.

ПРОФИЛАКТИКА

Первичная профилактика онкозаболеваний



Необходимость проведения профилактики такого серьезного заболевания как рак – очевидна. Все мы находимся в группе риска. Это связано со многими факторами, такими как: наследственность, малоподвижный образ жизни, наличие пагубных привычек, плохая экология, низкое качество продуктов питания, вредные условия труда, стрессы, перегрузки и т.д.

Ведущую роль в снижении онкозаболеваний, безусловно, играет первичная профилактика рака (ППР), которая с одной стороны не требует введения серьезных ограничений, но с другой стороны предполагает внесение определенных коррекций в привычный образ жизни.

Первичная профилактика рака включает: отказ от пагубных привычек, физическую активность, гигиену, рациональное питание, укрепление иммунитета, контроль гормонов и вакцинация.

Рак шейки матки – злокачественная опухоль, которая развивается в области шейки матки. Эта форма рака занимает одно из первых мест среди онкологических заболеваний половых органов. Рак шейки матки чаще всего возникает в возрасте 35-55 лет. Значительно реже он встре-

Отказ от курения и алкоголя. Доказано, что люди, для которых систематическое курение и употребление алкоголя является нормой жизни, гораздо чаще страдают сердечными заболеваниями.

Правильное питание. Как говорится, не всё полезно, что в рот полезло. Питаться нужно рационально, правильно. Это вовсе не значит, что нужно сидеть на строгой диете или голодать. Меню должно быть сбалансированным, включать белки, жиры и углеводы.

Лечение существующих заболеваний. Любое заболевание будь то острое или хроническое необходимо своевременно лечить. В противном случае оно может дать осложнения и спровоцировать инфаркт.

Занятия физкультурой. Регулярные физические нагрузки положительно влияют на весь организм, предупреждают появление множества серьезных заболеваний. Кроме того, сердце – это мышца, хоть и сердечная, а любые мышцы требуют движения, нагрузок, следовательно, сердечно-сосудистая система человека нуждается в тренировках.



Позитивный настрой. В профилактике инфаркта очень важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями, оставаться уравновешенным, спокойным и иметь позитивный настрой.

Регулярное посещение врача. Время от времени нужно проверять свое здоровье и приходить к врачу, даже если вам кажется, что вы абсолютно здоровы.

Долой лень! Проблема многих пациентов может состоять и в том, что они не хотят брать на себя ответственность за своё здоровье, полностью перекидывая эту задачу на своего лечащего врача. Такие люди не видят смысла в изменении образа жизни, рассуждая примерно так: зачем мне бросать курить, активнее двигаться, если я уже принимаю лекарства? Доктор должен доходчиво объяснить больному, что все факторы имеют одинаковую силу, но воздействуют с разных сторон. И для победы над болезнью следует дружно ударить по всем фронтам. Только тогда можно быть уверенным, что болезнь не нанесёт ответный удар.

чается у молодых женщин. Это онкологическое заболевание можно успешно лечить на ранних стадиях, если своевременно проводить диагностику. Важно знать, что диагноз «рак шейки матки» – не приговор. Если женщина вовремя начала лечение, то она имеет отличные шансы на выздоровление. Более 90% опухолей в ранней стадии – излечимы.

Колоректальный рак. По причине поздней диагностики заболевания летальность больных раком ободочной кишки в течение года составляет 41,8%, прямой кишки – 32,9%. К сожалению, заболевание в преобладающем количестве случаев выявляют на III-IV стадии, что не позволяет выполнять щадящие радикальные вмешательства.

В связи с этим становится актуальным своевременное обследование толстой кишки для выявления бессимптомных заболеваний.

К предраковым заболеваниям толстой кишки относятся: полипы, диффузный семейный полипоз, аденоматозные полипы, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона, дивертикулез, другие доброкачественные и воспалительные заболевания прямой кишки.

Профилактическая колопроктологическая программа должна включать активное выявление бессимптомных полипов и рака толстой кишки на ранней стадии, их адекватное и своевременное хирургическое лечение. Эффективное наблюдение за выявленными больными позволяет предотвратить возникновение новообразований в толстой кишке у 94% больных, предупредить прогрессирование онкологической патологии в 99% случаев.

Для справки: По оценкам ВОЗ только соблюдение населением здорового образа жизни может предотвратить 40% случаев заболевания раком, еще 20% может быть предотвращена предупреждением хронических инфекций, ведущих к возникновению опухоли.