



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с легендарной, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№1 (36)
март 2025

В НОМЕРЕ

стр. 2 Диспансеризация — важный инструмент проекта «Продолжительная и активная жизнь»

стр. 3 Заболевания, влияющие на репродуктивное здоровье мужчин, и их профилактика

стр. 4 Профилактика вирусного гепатита С

стр. 5 Вейп. В чем опасность для подростков? Вейпы и репродуктивное здоровье

стр. 6 Акция «Путь к здоровью»

стр. 7 Рак предстательной железы и его профилактика

стр. 8 Принципы снижения калорийности рациона. Тарелка здорового питания

БОЛЕЕ 700 КИРОВЧАН ПРОВЕРИЛИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ АКЦИИ

4 февраля во Всемирный день борьбы против рака на популярных площадках города Кирова прошла уже ставшая традиционной масштабная акция «Я выбираю здоровье».

— Чтобы сохранить здоровье на долгие годы, необходимо о нем заботиться на протяжении всей жизни: вести здоровый образ жизни и своевременно проходить диспансеризацию. Хочется отметить высокую активность жителей Кирова — в акции приняло участие более 700 кировчан, — подчеркнула главный специалист по медицинской профилактике региона Ольга Малышева.

Кировская клиническая больница №7 им. В.И. Юрловой, Кировские городские больницы №9, №2 и №5, Кировский клинично-диагностический центр, Больница скорой медицинской помощи совместно с Центром онкологии и медицинской радиологии, Кировским клиническим стоматологическим центром, Центром общественного здоровья и медицинской профилактики,



волонтерами-медиками Кировского медицинского колледжа развернули «точки здоровья» в разных районах города.

Все желающие смогли пройти обследование на выявление кожных новообразований, узнать свой рост, вес и индекс массы тела, артериальное давление, пульс и другие. Врачи-терапев-

ты проконсультировали пришедших на «точки здоровья» по результатам проведенных обследований, дали индивидуальные рекомендации и ответили на интересующие вопросы. Волонтеры-медики провели анкетирование, направленное на информирование населения о возможности прохождения исследований на обнаружение ряда онкологических заболеваний в рамках диспансеризации.

Также дополнительно в торговых центрах «Старый мост» и «ГеоЗавод» сотрудниками Кировского клинического стоматологического центра было проведено исследование, направленное на выявление рака полости рта.

— Огромное спасибо за организацию такого полезного мероприятия! Все прошло просто замечательно! Врачи очень подробно ответили на мои вопросы, я узнала свой уровень сахара, давление, а также врач ЛФК рассказала, какие физические упражнения будут полезны лично для меня, — поделилась участница акции Фаина Нестерова, посетившая «точку здоровья» в «Глобусе».

БОЛЕЕ 700 ЖИТЕЛЕЙ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРИСОЕДИНИЛИСЬ К ПРОЕКТУ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

26 марта состоялось первая лекция цикла образовательных мероприятий в рамках проекта «Активное долголетие», организованного КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» совместно с Кировской областной организацией ветеранов. Мероприятие прошло в конференц-зале медицинского центра, а также транслировалось в режиме видеоконференции для районов области.

Слушателей поприветствовали: Ольга Малышева, заместитель директора КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» по общественному здоровью и медицинской профилактике, главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Кировской области, и Ирина Шубина, председатель Кировской областной организации ветеранов. Они отметили, что Проект направлен на популяризацию здорового образа жизни у людей пожилого возраста и формирование у них ответственного отношения к своему здоровью.

Лекцию на тему «Нам года не беда, коль душа молода» прочитала



Татьяна Петрова, заведующая Центром психотерапии и реабилитации, заведующая Клиники памяти КОГБУЗ «Центр психиатрии и пси-

хического здоровья им. академика В. М. Бехтерева». Она поделилась информацией о методах сохранения памяти и поддержания психоэмоционального благополучия пожилых людей.

— Сохранить здоровье с определенного возраста — большой труд. Никто еще не изобрел таблетку от старения, но исследования показывают, что интеллектуальные тренировки, физические нагрузки и социализация положительно влияют на когнитивные функции, — отметила Татьяна Петрова.

Кроме того, лектор подробно рассказала о программах реабилитации, реализуемых в Клинике памяти для пожилых людей.

В заключение семинара участники получили ответы на вопросы и обсудили темы дальнейших лекций.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



— **Ольга Герольдовна, какие заболевания помогает выявить диспансеризация и профилактический медицинский осмотр?**

— Исследования и осмотры специалистов, включенные в объем профилактического медицинского осмотра и диспансеризации направлены на выявление тех заболеваний, которые в наибольшей степени влияют на продолжительность жизни и чаще других приводят к инвалидности. Это сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, болезни органов дыхания и сахарный диабет 2 типа

Центром общественного здоровья и медицинской профилактики в прошлом году был проведен социологический опрос, целью которого было выяснить информированность населения о целях и задачах диспансеризации. Его результаты показывают, что практически все граждане не знают о диспансеризации, но более 60 % имеют мнение, что предназначена она для выявления всех без исключения хронических заболеваний.

Большая часть граждан, участвующих в опросе, указали основной причиной непрохождения диспансеризации отсутствие у них жалоб на состояние здоровья. Однако, это заблуждение, поскольку скрининги, которые проводятся в рамках диспансеризации, позволяют выявить опасные заболевания на доклинической стадии, именно тогда, когда человека ничего не беспокоит.

Так, из 423 случаев злокачественных новообразований, выявленных в Кировской области в 2024 году в рамках диспансеризации, 64 %

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ — важный инструмент проекта «Продолжительная и активная жизнь»

Новый национальный проект «Продолжительная и активная жизнь», реализуемый с 2025 года, ставит перед собой цель увеличить ожидаемую продолжительность жизни до 78 лет к 2030 году. О диспансеризации, как важном инструменте достижения поставленной цели, рассказала главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области Малышева Ольга Герольдовна

были обнаружены на ранних стадиях. Например, 80 % случаев рака предстательной железы было выявлено на 1–2 стадии, а рак шейки матки в рамках диспансеризации выявлен на ранней стадии в 97 % случаев.

Хочу напомнить, что в диспансеризацию включены скрининги на следующие злокачественные новообразования — рак шейки матки, рак молочной железы, колоректальный рак, а также исследования для выявления рака предстательной железы, легких, желудка, пищевода.

— **Необходимым условием для эффективного выявления заболеваний является соблюдение периодичности проведения скринингов**

Например, скрининг на колоректальный рак — исследование кала на скрытую кровь — важно проходить с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, а с 65 до 75 лет ежегодно, скрининг на рак молочной железы — с 40 до 75 лет 1 раз в 2 года.

Всего в 2024 году в Кировской области профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию прошли более 540 тысяч взрослого населения. Впервые выявлено более 23 тысяч хронических заболеваний.

— **Чем еще полезна диспансеризация?**

— Диспансеризация также направлена на выявление и коррекцию факторов риска, которые лежат в основе развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания и сахарного диабета 2 типа

К ним относятся:

- нерациональное питание;
- низкая физическая активность;
- курение;
- злоупотребление алкоголем;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень сахара и холестерина крови;
- избыточная масса тела и ожирение.

— **Ольга Герольдовна, почему важно корректировать факторы риска?**

— Результаты долгосрочного исследования убедительно показали, что у мужчин и женщин, имеющих в возрасте 50 лет нормальный вес тела, оптимальные уровни артериального давления, холестерина и глюкозы, не имеющих вредных привычек, общий риск сердечного приступа составил всего 5 %.

У людей же с 2-мя и более факторами риска вероятность развития сердечного приступа увеличивалась на 69 %. В среднем люди с оптимально низкими показателями факторов риска жили на 11 лет дольше.

— **Таким образом, регулярное прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации позволяет вовремя скорректировать факторы риска, а значит отсрочить или снизить вероятность развития опасных болезней, а при возникновении заболеваний выявить их на ранней стадии и не допустить развития осложнений**

Сделайте шаг навстречу активному здоровому долголетию, запланируйте ежегодное прохождение диспансеризации и будьте здоровы!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН, И ИХ ПРОФИЛАКТИКА



Мужчины зачастую не склонны внимательно относиться к своему здоровью, что, к сожалению, может негативно сказываться и на их репродуктивном потенциале. На вопросы о заболеваниях, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье мужчин и их профилактике ответил врач-уролог высшей квалификационной категории, заведующий урологическим отделением КОГКБУЗ «Больница скорой медицинской помощи» Балдин Алексей Витальевич

— **Алексей Витальевич, какие заболевания влияют на репродуктивную функцию мужчины и каковы причины их развития?**

— На репродуктивное мужское здоровье могут негативно влиять ряд заболеваний

В первую очередь это различная врожденная патология мочеполовой системы, например, крипторхизм, то есть неопущение яичка, или варикоцеле — варикозное расширение вен семенного канатика. Следующее — водянка яичка, которая во взрослом возрасте может быть вызвана воспалительными заболеваниями либо травмами. Влияют на возможность стать отцом и заболевания, передающиеся половым путем, такие как хламидиоз, гонорея, трихомониаз, герпес, а также некоторые инфекции — паротит, гепатиты В и С. И конечно, негативно на фертильность влияют травмы мужских половых органов.

Кроме того, нарушают мужское репродуктивное здоровье некоторые системные заболевания. Это, прежде всего, патология эндокринной системы — сахарный диабет, гипотиреоз, нарушения гормонального фона; заболевания печени — цирроз и гепатиты; болезни дыхательной системы — бронхиальная астма и эмфизема.

— Отдельно хочу заострить внимание на хроническом простатите. Такой диагноз выставляется у 60 % мужчин до 50 лет, и часто именно он является отрицательным фактором, из-за которого пара не может завести ребенка

Причин у хронического простатита несколько. Это неинфекционные факторы — нездоровый образ жизни, злоупотребление алкоголем, острой пищей, чрезмерная половая активность или наоборот, воздержание. И инфекционные факторы — чаще всего заболевания, передающиеся половым путем.

— Как можно заподозрить наличие проблемы?

— У мужчины могут быть жалобы на учащенное, дискомфортное или болезненное мочеиспускание, жжение, рези в мочеиспускательном канале, какие-либо выделения из уретры, увеличение объемов наружных половых органов, косметические дефекты, например при водянке увеличивается мошонка. При возникновении любых перечисленных симптомов следует обратиться к урологу.

— Но многие заболевания мужской репродуктивной системы не имеют каких-либо проявлений. Большинство людей живут обычной жизнью и не подозревают о проблеме

Если у пары в течение полугода не получается завести ребенка — необходимо обратиться к специалисту, для того, чтобы узнать причину бесплодного брака.

— Алексей Витальевич, какова профилактика этих состояний?

— Хочу дать несколько советов, которые помогут сохранить мужское здоровье

Прежде всего, я хочу обратиться к мужчинам и сказать: не упускайте время! Не стоит забывать, что фертильность с возрастом угасает и не нужно тянуть до старости, чтобы завести детей.

Постарайтесь отказаться от вредных привычек или хотя бы минимизировать их. Злоупотребление алкоголем и табакокурение очень негативно влияют в целом на здоровье и сперматогенез в том числе.

Делайте прививки. Любое инфекционное заболевание не проходит бесследно. Я уже упоминал про паротит. В народе его называют «свинка». Возбудитель этой болезни поражает в том числе мужские половые железы, приводя в половине случаев к бесплодию.

Следите за собственным весом. Жировая клетчатка — это ловушка

тестостерона. Лишний вес нарушает выработку половых гормонов, приводя к негативным последствиям.

Будьте активными! Физическая нагрузка положительно влияет на метаболизм, а хороший обмен веществ — это залог правильной работы организма и эндокринной системы в том числе.

Старайтесь не переохлаждаться и не перегреваться. Регулярные горячие ванны и сауны, а также тесная одежда плохо влияют на образование сперматозоидов.

Помните про барьерные средства контрацепции — они минимизируют риски заражения инфекциями, передающимися половым путем.

Следите за состоянием нервной системы и психического здоровья. Научитесь противостоять стрессам.

— И самое важное — регулярно посещайте уролога, проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. Эти мероприятия позволяют выделить факторы риска различных серьезных заболеваний, в том числе онкологических

Кроме того, в рамках диспансеризации взрослого населения любому мужчине с 18 до 49 лет можно пройти диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья. Она позволяет выявить факторы риска и состояния, которые непосредственно влияют на репродуктивное здоровье мужчины.

Уважаемые представители сильного пола, призываю вас быть настоящими мужчинами! Пожалуйста, заботьтесь о своем здоровье и относитесь к нему ответственно. Помните, что хорошее здоровье — это не только залог вашего прекрасного самочувствия, работоспособности, это благополучие еще ваших близких, родных, любимых людей, нашей страны, нашей нации. Находите время для себя: проходите диспансеризацию и будьте здоровы!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА С

Хронический вирусный гепатит С называют «ласковый убийца». Однако за последние годы в диагностике и лечении этого заболевания произошли значительные изменения, позволяющие успешно бороться с ним.

Подробнее об этом рассказала главный внештатный специалист по инфекционным болезням министерства здравоохранения Кировской области, врач-инфекционист КОГБУЗ «Инфекционная клиническая больница» Конякова Екатерина Леонидовна



— **Каковы меры профилактики этого заболевания?**

— Поскольку вирусный гепатит С передается в основном через кровь, чтобы не допустить инфицирования, **во-первых**, откажитесь от употребления любых психоактивных веществ: наиболее высокий риск заразиться гепатитом С возникает при введении внутривенных наркотиков.

Во-вторых, за проведением косметологических процедур, выполнением маникюра, пирсинга, татуировок обращайтесь в организации и салоны, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, соблюдающие санитарно-эпидемиологические нормы.

Не смотря на то, что в бытовых условиях вирус не передается — им нельзя заразиться при рукопожатии, поцелуях, использовании посуды или полотенец — у каждого человека должны быть индивидуальные средства личной гигиены, такие как бритвенный станок, маникюрные ножницы и зубная щетка.

Также вирус гепатита С может передаваться половым путем, в данном случае профилактикой будет использование барьерных средств контрацепции.

Перед планированием беременности семейной паре рекомендуется пройти обследование, в том числе на вирус гепатита С.

— **Дорогие друзья, я хочу пожелать вам, чтобы ваша печень никогда не давала сбой и никогда не встретила с вирусом гепатита С.**

Но, если это и случится, не бойтесь и обращайтесь к докторам! Крепкого вам здоровья, счастья, благополучия и удачи!

— **Екатерина Леонидовна, чем опасен вирусный гепатит С?**

— В первую очередь вирусный гепатит С опасен тем, что острая стадия этого заболевания протекает без выраженных клинических симптомов и, как правило, сразу переходит в хроническую форму. Но и в этом случае болезнь долгое время себя не проявляет

Длительный инфекционный процесс может приводить к изменению структуры печени: развитию ее фиброза и цирроза.

В стадии цирроза функция органа страдает, а также возрастает риск возникновения печеночно-клеточного рака. Вместе с тем вирус гепатита С негативно действует на другие органы, провоцируя развитие аутоиммунных заболеваний. Учитывая бессимптомное течение хронического гепатита С, человек может распространять вирус, не зная о своем статусе.

Выявляют вирусный гепатит С чаще всего случайно, например, перед оперативным вмешательством или у женщин при обследовании во время беременности.

— **Какова ситуация с вирусным гепатитом С в Кировской области?**

— Ситуация с вирусным гепатитом С сейчас претерпевает колоссальные изменения по всему миру. Поскольку разработаны высокоэффективные препараты, позволяющие полностью вылечить это заболевание

В нашей стране в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь» разработан федеральный проект по борьбе с

вирусным гепатитом С. Он позволяет охватить противовирусным лечением большее количество людей.

— **За 2024 год в Кировской области было пролечено порядка 500 человек с вирусным гепатитом С. В этом году мы также не снижаем планку**

Конечно, охватить мгновенно всех пациентов с диагнозом вирусный гепатит С невозможно. Однако все граждане, внесенные в Федеральный регистр пациентов с вирусными гепатитами, обязательно получают лечение.

Задача пациентов — это регулярные диспансерные осмотры у участкового терапевта или инфекциониста.

— **Екатерина Леонидовна, Вы сказали, что вирусный гепатит С часто не имеет проявлений. Как же его выявляют?**

— **Скрининговым методом по выявлению данного заболевания является определение антител к вирусу гепатита С**

Собственно говоря, все первоначально этот анализ и сдают — перед оперативным лечением, во время беременности, медицинских профосмотров и т.д. Для подтверждения диагноза необходимо исследование крови на вирус. При обнаружении в крови РНК вируса выставляется диагноз гепатита С.

С 2024 года появился дополнительный эффективный инструмент для выявления инфицирования вирусом гепатита С — в объем обследования в рамках диспансеризации был включен скрининг на антитела к вирусному гепатиту С. Его проводят всем гражданам в возрасте 25 лет и старше 1 раз в 10 лет.

ВЕЙП. В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ?

Курение является одной из главных причин развития многих серьезных заболеваний. За счет содержащихся веществ, а также кислородного голодания организма, курение приводит к таким последствиям, как: ухудшение памяти; нарушение способности концентрироваться; быстрая утомляемость; ухудшение состояния кожи, волос, зубов и ногтей; снижение зрения, слуха и обоняния; развитие гормональных нарушений; бессонница.

Опасность представляют абсолютно все разновидности курения, в том числе и вейп.

Вейп (от англ. «vape») — это устройство, генерирующее пар, содержащий никотин, пропиленгликоль, глицерин, ароматические добавки.

Никотин. Никотин вызывает психическую и физическую зависимость, оказывает токсическое действие на организм, что значительно повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезней печени и почек, заболеваний дыхательной системы, онкологических заболеваний.

Нередко в составе вейпов заявлено об отсутствии никотина, но это не равносильно отсутствию вреда здоровью от их курения.



Во-первых, при использовании вейпа формируется поведенческий стереотип, способствующий формированию зависимости.

Во-вторых, никотин — не единственное вещество, входящее в состав вейпа, которое представляет опасность.

Пропиленгликоль. Глицерин. Ароматизаторы. Микрочастицы этих химических веществ быстро достигают легочных альвеол, поступают в артериальную кровь и разносятся кровотоком по всем органам, нарушая их нормальную работу.

Действие компонентов вейпа на организм при вдыхании разогретых паров приводит к раздражению слизистой оболочки дыхательных путей, глаз, следствием чего является першение в горле, слезотечение. Вдыхание паров вейпа повышает риск развития острых аллергических реакций, приступов удушья.

Кроме того, возможно развитие аллергических реакций на компоненты, входящие в состав жидкости, тяжесть которых индивидуальна для каждого и, в ряде случаев, может привести к летальному исходу.

Вейп не исключает пассивное курение. При курении вейпа в окружающем воздухе накапливаются токсичные вещества, многие из которых оказывают канцерогенное действие на организм человека, т.е. способны вызывать рак.

Электронные средства доставки никотина несут скрытую опасность внезапного взрыва при нарушении их обычной работы. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в СМИ. Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины туловища, рук потребителей и окружающих людей, несет риск возникновения пожаров.

Чтобы избежать негативных последствий курения вейпа, необходимо отказаться от дальнейшего его употребления. Зачастую самостоятельно справиться с этим сложно, особенно в подростковом возрасте. В этом случае рекомендуется обратиться за помощью к специалистам.

ВЕЙП И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни является ключевым звеном, влияющим на репродуктивное здоровье как мужчин, так и женщин. Давно известно, что курение хотя бы одного из родителей может вызывать сложности с зачатием, а также задержку роста и развития плода, осложнения во время беременности и родов.

Планируя беременность, многие хотят отказаться от вредной привычки и переходят на вейпы, думая, что это поможет в борьбе с никотиновой зависимостью и не принесет значительного вреда. Однако это не так

Не смотря на то, что производители электронных сигарет позиционируют свой продукт как более безопасный за счет использования систем очистки вдыхаемого пара и фильтров, **но все они тоже содержат никотин.**

Это вещество не только вызывает психическую и физическую зависимость, но и негативно действует на все органы.

Причем в вейпах никотин намного токсичнее, чем получаемый из табачного листа, а его концентрация в жидкости не регулируется законом.

Но и безникотиновые аэрозоли оказывают негативное влияние на организм за счет наличия в них таких

компонентов как акролеин, пропиленгликоль, глицерол, вкусовые добавки, ароматизаторы.

У мужчин потребление электронных сигарет повышает в 2 раза риск развития эректильной дисфункции, основная причина которой — нарушение притока крови в сосудах малого таза.

Кроме этого, никотин негативно влияет на качество и количество спермы, в результате возрастает риск появления проблем с зачатием: затруднению оплодотворения яйцеклеток или к образованию нежизнеспособных эмбрионов.

У женщин курение вейпов неблагоприятно воздействует на гормо-

нальный фон и функцию яичников, что снижает способность к зачатию, а также повышает риск возникновения различных патологий беременности и ее прерывания.

Никотин, содержащийся в электронных сигаретах, вызывает сужение кровеносных сосудов в плаценте и нарушает кровообращение в ней. Что в свою очередь обуславливает недостаточное поступление кислорода и других питательных веществ к плоду и может стать причиной задержки развития будущего ребенка, преждевременной отслойки плаценты и выкидыша.

Последствиями курения во время беременности также могут стать:

- преждевременные роды;
- рождение детей с недостаточным весом и различными пороками развития;
- увеличение риска внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни.

Откажитесь от курения и будьте здоровы!

БОЛЕЕ 600 КИРОВЧАН ПРОШЛИ СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

9 февраля в честь Всемирного дня борьбы против рака в спортивно-туристическом комплексе Порошино прошла акция «Путь к здоровью», на которой сотрудники медицинских организаций Кирова и области с семьями на личном примере показали, как провести выходные с пользой для здоровья



Открыли мероприятие заместитель министра здравоохранения Павел Казаков, главный внештатный специалист по медицинской профилактике региона Ольга Малышева и главный врач Центра онкологии и медицинской радиологии Сергей Бакин, пожелав всем провести время активно и полезно, а также еще раз напомнив, что регулярная физическая активность — это хорошее настроение, отличное самочувствие и профилактика различных заболеваний, в том числе онкологических!



Участники мероприятия, среди которых были не только медицинские работники, но и кировчане, посетившие в этот день спортивно-ту-

ристический комплекс Порошино, сделали разогревающую зарядку и прошли маршрут здоровья, который суммарно составил более 2500 км.



Они катались на лыжах и велосипедах и гуляли пешком по зимнему лесу.



Также всех гостей ждали яркие выступления от творческих коллективов дома талантов «АЛСО»: от энергичных танцевальных композиций до лирических вокальных выступлений.

Кроме того, в рамках акции состоялись Веселые старты для команд медицинских учреждений Кирова. Соревновательный дух добавил ярких красок в общее меропри-

ятие, позволив участникам проявить свои спортивные навыки и командный дух.

Триумфаторами состязаний стали: команда Кировского медицинского колледжа «Сила и грация», завоевавшая первое место, команда Медицинского информационно-аналитического центра, центра общественного здоровья и медицинской профилактики «Бац-МИАЦ», занявшая второе место, и команда Перинатального центра «Перцы», почетно занявшая третье место.

Их выступления были встречены бурными овациями зрителей.



Все прошло весело и активно!

В конце мероприятия были вручены благодарственные письма и грамоты, а также разыграны подарки от партнеров, что добавило мероприятию еще больше позитивных эмоций.

— Благодарим всех, кто помог в организации акции «Путь к здоровью» и принял в ней участие! Ведите здоровый образ жизни! Занимайтесь физической активностью регулярно всей семьей и будьте здоровы! — отметила Ольга Малышева.

Мероприятие было организовано Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, Центром онкологии и медицинской радиологии при поддержке министерства здравоохранения Кировской области.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — это злокачественная опухоль, возникающая из эпителия желез простаты. Это одно из наиболее распространенных заболеваний онкологического профиля у мужчин.

Предстательная железа или простата — это железа внешней секреции, которая есть только у мужчин. Она вырабатывает гормоны и жидкость, являющуюся средой для жизни сперматозоидов, находится под мочевым пузырем и охватывает передний отдел мочеиспускательного канала



ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

► **Основной фактор риска — возраст.** Это злокачественное новообразование характерно для людей **старше 50 лет, пик заболеваемости — 60–65 лет.**

Главную роль играют отклонения в гормональном фоне, связанные с действием тестостерона в мужском организме. Именно он влияет на процессы клеточного роста в тканях железы. При нарушении гормонального баланса происходит разрастание клеток эпителия простаты, что увеличивает вероятность мутации в них и может привести к развитию злокачественных новообразований.

► **Наследственность.** Если рак предстательной железы наблюдался у близких родственников по мужской линии — отец, брат, дядя — вероятность заболеть значительно возрастает.

► **Хронические заболевания простаты:**

■ хронический простатит, в том числе вызванный инфекциями, передающимися половым путем (при длительном воспалении, которое характерно при данных болезнях, происходит ускоренное разрастание и мутация клеток);

■ гиперплазия простаты — это доброкачественное разрастание предстательной железы, но иногда ее увеличение сопровождается появлением злокачественных очагов.

► **Особенности образа жизни:**

■ вредные привычки, такие как курение, потребление алкоголя. Никотин сужает просвет сосудов, ухудшает кровоснабжение органов, что отрицательно сказывается на их работе, а алкоголь способствует уменьшению синтеза главного мужского гормона — тестостерона, что постепенно вызывает эрек-

тильную дисфункцию, а затем и компенсаторную гиперплазию простаты;

■ гиподинамия — длительное нахождение в положении сидя приводит к застойным явлениям в органах малого таза, нарушению кровоснабжения простаты, ухудшению ее работы;

■ нерациональное питание с недостаточным потреблением клетчатки и большим содержанием животных жиров;

■ избыточный вес и ожирение: жировая ткань при значительном количестве становится самым настоящим эндокринным органом, производя гормоноподобные вещества, а также активные молекулы, которые сами дополнительно могут стимулировать рост раковых клеток.

► **Контакт на производстве с вредными веществами,** такими как кадмий, ионизирующее облучение.

СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У рака простаты нет специфических проявлений, а на ранних стадиях он протекает совершенно бессимптомно и часто обнаруживается совершенно случайно.

Однако при развитии заболевания могут появиться следующие признаки:

► **расстройства мочеиспускания** — частое мочеиспускание, в том числе ночью, жжение, боли, дискомфорт, слабый напор струи или перемены во время мочеиспускания, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;

► **болевые ощущения различной интенсивности** внизу живота, в промежности, в пояснице;

► **появление крови** в моче или сперме;

► **снижение потенции;**

► **могут быть общие симптомы** — слабость, утомляемость, снижение массы тела, отсутствие аппетита.

При обнаружении любого признака необходимо срочно обратиться к врачу!

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

► **Ежегодное прохождение диспансеризации или профилактического медицинского осмотра.**

В рамках этих профилактических мероприятий проводится ряд исследований, направленных на раннее выявление различных заболеваний, в том числе рака простаты:

■ анкетирование, уточняющее наличие факторов риска и ранних симптомов заболевания — всем с 18 лет;

■ анализ крови на простатспецифический антиген (ПСА) — мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет;

■ консультация врачом-урологом или онкологом — по показаниям

► **Профилактика инфекций, передающихся половым путем:**

■ сохранение верности постоянному партнеру;

■ воздержание от случайных половых связей;

■ использование презервативов.

► **Своевременное лечение хронических заболеваний мочеполовой системы.**

► **Ведение здорового образа жизни:** отказ от курения и злоупотребления алкоголем, рациональное питание, нормализация веса, регулярные физические нагрузки — все это снижает риск развития онкологических заболеваний, в том числе рака предстательной железы.

Будьте здоровы!

Как уменьшить калорийность рациона: простые шаги к здоровому питанию

Многие из нас задумываются о снижении веса и улучшении своего здоровья. Одним из ключевых факторов на этом пути является контроль калорийности рациона. Однако, это не означает, что нужно голодать или отказываться от любимых блюд. Снижение энергетической ценности питания может быть вполне комфортным и даже вкусным, если следовать простым и эффективным советам

НАЧНИТЕ С ОСОЗНАННОСТИ

Первый шаг к уменьшению калорийности — это понимание того, ЧТО Вы едите.

Не спешите, тщательно пережевывайте пищу и наслаждайтесь процессом. Так Вы быстрее почувствуете насыщение и избежите переедания.



ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Записывайте хотя бы на несколько дней все, что потребляете, включая перекусы и напитки. Это поможет увидеть, где Вы «набираете» лишние калории, и выявить нездоровые пищевые привычки.



УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Они богаты клетчаткой, витаминами и минералами, но при этом содержат мало калорий. Заполняйте ими большую часть тарелки. Ежедневное потребление не менее 400 грамм различных по виду и цвету овощей и фруктов поможет Вам чувствовать себя сытыми дольше и сократить тягу к высококалорийной пище.



ПОМНИТЕ О БЕЛКЕ

Он играет важную роль в насыщении и сохранении мышечной массы. Выбирайте полезные белковые продукты: рыбу, нежирную птицу и мясо, соя, яйца, бобовые.



КОНТРОЛИРУЙТЕ РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Даже полезные продукты могут способствовать набору веса, если есть их в больших количествах.



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА НАПИТКИ

Сладкие газировка и сок — скрытые источники калорий. Замените их водой, чаем или компотом без сахара.



ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ПОЛЕЗНЫЕ ПЕРЕКУСЫ

Они помогут контролировать чувство голода и избежать переедания в основные приемы пищи. Выбирайте фрукты, овощи, орехи, натуральные йогурты без добавок.



Изменение пищевых привычек требует времени и усилий. Начните с малого, будьте последовательны, и Вы обязательно увидите результат!

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Тарелка — это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина

Ежедневно употребляйте не менее 400 грамм разнообразных по виду и цвету овощей и фруктов, не считая картофеля

Жиры

- Используйте нерафинированные растительные масла для заправки салатов
- Ограничьте продукты, содержащие насыщенные жиры: сливочное масло, сыры, жирное мясо
- Избегайте трансжиров: маргарин, полуфабрикаты, фаст-фуд, чипсы



Вода

- Утоляйте жажду предпочтительно водой
- Избегайте напитков с сахаром



ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ



ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ



Выбирайте полезные белковые продукты: рыбу, птицу, нежирное красное мясо, яйца, бобовые, нежирные молочные продукты

Значительно ограничьте переработанные продукты: колбасы, сосиски и другие

Выбирайте цельнозерновые продукты: хлеб, макароны, цельную пшеницу, гречку, неочищенный рис

Готовьте картофель «в мундире»

Ограничьте свободные сахара: кондитерские изделия, выпечку, каши быстрого приготовления

Соль

- Употребляйте в день менее 5 грамм соли



Рекомендуемый диаметр тарелки для мужчин — 23 см, женщин — 21 см