

Сергей Потемин, врач-онколог: «Чекап должен быть регулярным, как отпуск»

Специалист сети частных медицинских центров Клиника Екатерининская рассказал, как часто стоит сдавать анализы и в какую группу риска входят жители Краснодарского края

Краснодарский край регулярно входит в пятерку регионов, лидирующих по смертности местных жителей от рака. Статистика немного пугающая. Однако аналитики советуют смотреть на ситуацию под другим углом. Во-первых, увеличивающееся число онкозаболеваний связано с потоком пожилых людей, переезжающих жить на юг, — он здесь традиционно выше, чем в среднем по стране. Во-вторых, цифры связаны также и с улучшением выявляемости таких недугов. По словам экспертов, после того как в субъектах РФ вводятся скрининговые программы, они не ждут падения уровня смертности в течение 3–5 лет. То есть то, что раньше могли списать, например, на проблемы с сердечно-сосудистой системой, теперь относят к онкологическим диагнозам.

Есть и хорошие новости. По данным краевого Минздрава, врачи диагностируют рак на ранней стадии почти в 60% всех случаев заболеваний. Это, в свою очередь, дает возможность победить рак. И этот показатель выше, чем в среднем по России. Около трети из выявленных заболеваний диагностированы в ходе проведения профилактических акций, чекапов, диспансеризации.

О том, как не пропустить заболевание, какие анализы сдавать и действительно ли заграничная медицина в разы превосходит отечественную, мы поговорили с врачом-онкологом сети частных медицинских центров Клиника Екатерининская, профессором с 37-летним стажем работы Сергеем Потеминим.

— **Сергей Николаевич, онкологи часто говорят, что главное для пациента — вовремя обратиться. Но что значит «вовремя»? Как часто необходимо проходить обследования?**

— Каждый современный человек с 18 лет должен завести хорошую привычку: раз в год посещать врача и проходить диспансеризацию, профилактическое обследование. Это так же обязательно, как, например, съездить в отпуск. Существуют определенные стандарты, утвержденные Министерством здравоохранения. Согласно им, девушки каждый год должны обследовать молочные железы, посещать гинеколога, с 30 лет — проходить УЗИ органов малого таза и молочных желез. После 40 лет — делать маммографию один раз в два года, а после 50 лет — ежегодно. Мужчинам с 35 лет рекомендуется каждый год проходить исследование простаты и прямой кишки. Кроме того, им необходимо сдавать ежегодно кровь на определение уровня ПСА — специфического ракового антигена.

И мужчинам, и женщинам следует также ежегодно проходить флюорографию, а лучше — КТ. Один раз в пять лет делать колоноскопию.

Если у вас в семье были случаи онкозаболеваний или вы страдаете хроническими болезнями, которые могут перерасти в онкопатологию, вам необходимо особенно тщательно следить за здоровьем. У многих, например, резко падает зрение, однако они относят это к возрастным изменениям и не торопятся обследоваться. Напрасно. Лучше посетить не только офтальмолога, но и онколога — возможно, вас направят на МРТ или КТ головного мозга. То же самое касается резкого набора веса, частых изменений настроения. Посетите эндокринолога, сделайте УЗИ щитовидной железы, и только потом, возможно, выбирайте диету и антидепрессанты.

Некоторые виды рака развиваются стремительно, потому откладывание похода к врачу может быть фатальным.

— **А что насчет онкомаркеров, генетических тестов? Одни, заботясь о здоровье, регулярно их сдают, другие теряются — анализов так много, какой именно выбрать? Есть ли смысл сдавать их для профилактики, без назначения врача?**

— Я рекомендую раз в год-два сдавать женщинам анализы СА-125 и HE-4. Это высокочувствительные онкомаркеры рака яичников. И их, и другие анализы можно сдать в нашей клинике. Однако назначать подобные исследования должен врач.

Также периодически направляю на исследование Tn M2-PK — это принципиально новый тип опухолевого маркера, разработанный американскими учеными. Он помогает на ранних стадиях выявлять опухоли желудочно-кишечного тракта, в том числе толстой кишки и желудка.

— **Какие заболевания чаще всего встречаются в нашем регионе? С чем это связано? Существуют ли какие-то рекомендации по профилактике онкозаболеваний именно для жителей юга?**

— Общая клиническая картина не сильно отличается от общероссийской. Единственное, что можно выделить, — повышенный риск заболеваний кожи в результате сильной инсоляции. Тут рекомендации традиционные: использовать средства с УФ-защитой даже в пасмурные дни, не находиться длительное время на солнце с 11:00 до 17:00. Светлокожим людям также советую раз в год проходить профилактический осмотр у врача-дерматолога или онколога.

В остальном — к группе риска относят тех, кому за 50, кто страдает ожирением, много курит и злоупотребляет алкоголем. Так что в первую очередь стоит наладить режим дня и контролировать рацион.

— **Многие уверены, что лучше всего онкозаболевания лечить за границей. Потому летят ради этого в клиники Израиля или США. Действительно ли это так? Насколько лучше там организована профилактика?**

— Этот миф перекопал к нам из прошлых десятилетий. Сейчас и профилактика, и лечение в России организованы на высочайшем уровне. У нас прекрасно оборудованные клиники, профессиональные специалисты, к которым приезжают лечиться даже иностранные пациенты.

Среди преимуществ Клиники Екатерининская, например, высококачественная диагностика, лапароскопическая и лазерная хирургия. Наши врачи-онкохирурги с практическим опытом работы более 10 лет провели здесь, в стенах отделения, более тысячи успешных операций. Большинство исследований перед операцией можно пройти в одном месте, без очередей, всего лишь за несколько часов. Дату вы можете выбрать сами, что важно, если лечение безотлагательно. У нас предусмотрен круглосуточный уход после операции. За границей многие клиники выписывают пациентов на второй день, даже не установив дренажную систему. И я, и мои коллеги иногда вынуждены долечивать клиентов зарубежных клиник. И поверьте, медицина у нас куда более доступная.

— **Для иностранцев — понятно. Но насколько это финансово посылная ноша для среднестатистического жителя России?**

— Вполне. Первичный прием, включающий осмотр, консультацию врача-онколога, стоит 1600 рублей. Полная подготовка к операции обойдется в 8500 рублей. Гистологическое исследование — в 4500, лазерная хирургия при новообразованиях мягких тканей — в 4000. Так что, считаю, нам есть чем гордиться и в плане качества услуг, и в плане доступности.



2 место

По статистике Минздрава, в структуре смертности населения Краснодарского края новообразования стабильно занимают 2-е место (15%), уступая лишь болезням системы кровообращения.

55% жителей Кубани

Благодаря проводимой профилактической работе почти 55% жителей Кубани, у которых был обнаружен рак, живут пять лет и более. Этот показатель выше, чем в среднем по стране.

На 15% увеличилось число болезней кишечника

За последние 20 лет в России на 15% в среднем увеличилось число болезней кишечника. Это связано с характером питания, малой физической активностью, употреблением канцерогенных продуктов питания, увеличением уровня стресса.

Записаться на прием к врачу-онкологу в Клинике Екатерининская
можно по телефону +7 (861) 205-45-23

Доктор ведет прием в Клинике Екатерининская на ул. им. Героя Яцкова, 2/2



Клиника
Екатерининская

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА