

# НАШЕ ЗДОРОВ'Я

**Здоров'я людини, за дослідженнями українських вчених, на 10 відсотків залежить від успішного функціонування системи охорони здоров'я, на 20 відсотків – від спадковості, на 20 відсотків – від соціо-екологічних факторів, і найбільше – на 50 відсотків – від способу життя людини. Позитивно вплинути на стан здоров'я може запровадження здорового способу життя. Цінуймо здоров'я! Боримося за здоров'я! Будемо здорові!**

## РАК ПРОСТАТИ

Аденома (доброякісна гіперплазія) нерідко переростає у рак простати, який є частою причиною смерті немолодих чоловіків. За період з кінця 80-х до кінця 90-х років кількість захворювань на рак простати в Україні зростає з 5,8 випадка на 100 тис. чоловічого населення у 1987 р. до 23,7 у 2003 році, у 2008 р. – 31,5, у 2012 р. – 35,8 випадка. Смертність від раку простати по Україні становить 12,3 на 100 тис. чоловічого населення.

Усі юнаки у школі вивчають анатомію людини, але більшість з них не звертає уваги на такий важливий орган статеві системи чоловіків, як передміхурова залоза (простата). Знати про неї майбутньому чоловікові обов'язково.

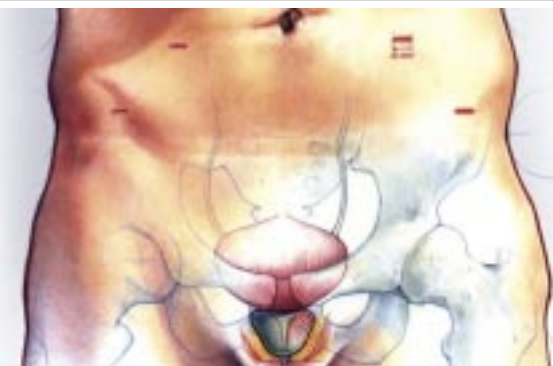
Основні функції простати: виробляє простатичний сік, який є рідкою частиною сперми під час статевого акту, регуляції чоловічих гормонів, у механізмі тримання сечі.

У простаті розрізняють п'ять анатомо-фізіологічних зон. З клінічної точки зору найбільше значення мають центральна та периферична. З віком центральна зона, як правило, збільшується в розмірах, і тоді може відбуватися механічне здавлення сечовипускального каналу, що призводить до порушення відтоку сечі з міхура. Оце і є аденома, або доброякісна гіперплазія простати. Вона починається після 45 років, і її розвиток збільшується з віком. Близько 90 % чоловіків страждають на неї у віці 70-ти років. Основні симптоми: різні розлади сечовипускання, утруднене і часте сечовипускання (вдень і особливо вночі), ослаблення струменя сечі, відчуття неповного спорожнення міхура після сечовипускання, переривчасте сечовипускання. Аденома простати може навіть викликати так звану затримку сечі, коли чоловік зовсім не може справити «малу нужду». У молодшому віці такі симптоми можуть бути викликані іншими причинами – звуження уретри, нейрогенні розлади сечовипускання, запальні процеси. Розлади сечовипускання, спричинені аденомою простати, призводять до порушення відтоку сечі з сечового міхура і нирок, сприяють розладу інфекцій сечових шляхів, утворенню каменів і ниркової недостатності. Важливість периферичної зони полягає в тому, що в ній розвивається близько 80 % всіх ракових пухлин простати. На рак простати має шанс захворіти кожен шостий-сьомий чоловік після 40 років, і з віком цей шанс зростає.

Рак простати – це злоякісна пухлина, що розвивається з тканини залоз простати, яка, як і інші злоякісні, має тенденцію до метастазування (розповсюдження по організму). До 40 років трапляється укр. рідко. У віці понад 50 в середньому 20 % чоловіків (кожен шостий-сьомий) може мати рак простати. І що старшим стає чоловік, то більша вірогідність захворювання.

На жаль, на початкових стадіях недуги не дивлячись на повільний прогрес (з моменту появи мікроскопічної пухлини в простаті до утворення метастазів проходить в середньому 10-15 років), коли пухлина не виходить за межі простати, характерних проявів раку немає. Ослаблення тиску струменя сечі і почастішання сечовипускання у немолодого чоловіка на початкових стадіях раку простати, як правило, пов'язане з одночасно протікаючою доброякісною гіперплазією (аденомою) простати. Клінічні прояви більш характерні для стадії поширеного захворювання, коли з'являються больові відчуття в кістках, найчастіше тазових і хребта.

На жаль, понад 80 % випадків виявляється на пізній,



вже невиліковній стадії. Бо чоловіки часто звертаються до лікаря тільки у разі явно відчутних симптомів захворювання. Тому обов'язково з метою профілактики регулярно проходити обстеження, до лікаря-уролога звертатися за консультацією, коли ще нічого не турбує. Регулярне профілактичне обстеження проводиться щорічно. Це – аналіз крові на простатичний специфічний антиген (ПСА) і пальцеве ректальне дослідження. Простатичний специфічний антиген (ПСА) – це речовина в крові чоловіка, концентрація якої може змінюватися у відповідь на зміну стану простати. ПСА зазвичай використовується як для первинної діагностики раку простати, так і для оцінки ефективності його лікування. Існують два різновиди аналізу крові на ПСА: загальний і вільний. Останній – для уточнення діагнозу. Для всіх вікових категорій загальною нормою ПСА прийнято вважати показники від 0 до 4,0 нг/мл. Проте для чоловіків у віці 40-49 р. найкращий антиген – не вище 2,5 нг/мл. Для віку 50-59 р. – 3,5 нг/мл. Незначне або навіть істотне підвищення ПСА може бути пов'язане із запаленням (простатитом) і доброякісною гіперплазією (аденомою) простати. Механічна дія на простату (масаж, біопсія, цистоскопія, гостра затримка сечовипускання, катетеризація сечового міхура) викликає тимчасове підвищення ПСА. Проте найбільш виражене і стабільне підвищення, як правило, пов'язане з раком.

Що повинні знати чоловіки, здаючи аналіз крові на ПСА? Не здавати кров відразу після їжі. Якщо лікар зробив масаж простати, цистоскопію, катетеризацію сечового міхура, то, щоб здати кров, бажано почекати не менше 2 тижнів, а якщо була виконана біопсія простати – не менше місяця.

Лікування раку простати залежить від стадії захворювання, загального стану організму і віку. Коли пухлина не виходить за межі простати, можливе повне вилікування. При виході за межі простати і наявності метастазів лікування, на жаль, нічого не дає. Проте існуючі методи дозволяють стримувати прогресію захворювання і поліпшити життя хворого.

І ще раз про профілактику раку простати. Звертайте увагу на характер харчування. Так, японці, які споживають мало продуктів, що містять тваринні жири і холестерин, практично не хворіють на рак простати. У дослідженнях, проведених у США на великих групах людей, було чітко показано, що ті, хто споживав страви з помідорів не менше 5 разів на тиждень, на 40 % рідше хворіють на рак передміхурової залози. Річ у тому, що в помідорах і продуктах із них (кетчуп, томатний сік, томатний суп і т. д.) міститься природний антиоксидант лікопен, який гальмує розвиток раку простати і деяких інших злоякісних пухлин.

**Петро КОСТАРЬ,**

лікар-уролог центральної районної лікарні

13 КВІТНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ МЕЛАНОМИ

## РОДИМКА ЧИ РАК?

Родимка або невус – це вроджене або виникле протягом життя доброякісне пігментне утворення шкіри. Родимки можуть бути різними за формою, розміром і кольором: плоскі або опуклі, точкові або великих розмірів, від світло-темного до темно-коричневого кольору. Під впливом несприятливих зовнішніх агентів з родимки може розвинути надзвичайно злоякісне новоутворення – меланома. Дрібні родимки безпечні в плані переродження в злоякісний пухлину, а середні, великі і особливо гігантські значно більше схильні до переродження. Люди, що мають на тілі родимки великих розмірів, повинні знаходитися під наглядом дерматолога та онколога. Такі невуси не можна піддавати ультрафіолетовому опроміненню, не можна засмагати, в деяких випадках із профілактичною метою їх краще видалити.



Протягом життя кількість родимок постійно змінюється. Вони можуть з'явитися на нових ділянках тіла, змінювати свої контури, колір, рельєф. Тому за родимками слід постійно спостерігати самостійно і показувати їх лікарю.

Значне збільшення кількості родимок пов'язане з ендокринною перебудовою організму і відбувається в підлітковому віці та під час вагітності.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно у світі реєструють близько 48 тисяч смертей, пов'язаних з меланомою (рак шкіри). У середньому в Україні захворювання на меланому становить 6,18 випадків на 100 тисяч населення. У районі на обліку знаходиться 52 хворих на меланому (рак шкіри).

У дні діагностики раку шкіри в Україні виявляється понад 10 випадків меланоми шкіри.

Найважливішим фактором ризику розвитку меланоми є ультрафіолетове опромінення. Кількість сонячних днів влітку в останні роки зростає, а інтенсивність сонячного випромінювання перевищує всі допустимі норми. У зв'язку з цим необхідно уважно ставитися до новоутворів на шкірі, зокрема родимок.

У кожної людини можуть з'явитися родимки з підвищеним ризиком переродження у злоякісну пухлину. Це стосується всіх людей, а особливо людей зі світлим або рудим волоссям, численними веснянками і блакитними очима, які легко отримують сонячні опіки.

Існує ряд рекомендацій, виконання яких дозволить зменшити ризик виникнення злоякісних пухлин шкіри:

- повне виключення перебування на сонці в період з 10 до 16 години;
- відмова від відвідування соляріїв;
- категорично не допускати перебування на пляжі дітей у віці до 3 років;
- використання сонцезахисного одягу – капелюхів з широкими полями, сорочок з довгими рукавами, сонцезахисних окулярів;
- не можна заклеювати родимки пластирем.

Самостійно оглядайте шкіру з метою виявлення підозрілих новоутворень шкіри, при їх появі негайно звертайтеся до лікаря-дерматолога. Це треба також робити, якщо ви травмували родимку.

У дерматовенерологічному кабінеті Ратнівської ЦРЛ проводиться огляд пацієнтів на предмет раннього виявлення меланоми та раку шкіри.

У общасному шкірновенерологічному диспансері проводиться дерматоскопія всіх підозрілих родимок і новоутворень шкіри.

Вчасно поставлений діагноз, точне визначення стадії розвитку меланоми є запорукою успішного лікування.

Дуже важливо вчасно прийти до лікаря, і ваше життя буде в безпеці.

**Ніна ЛИСАК,**

лікар-дерматолог Ратнівської центральної районної лікарні

Поміркуймо: наше чадо вранці сідає за парту і проводить за нею час до 15-16-ої години. Після уроків є гуртки, музична школа, можливо, спортивні секції, але ввечері... знову сідає виконувати домашнє завдання. В результаті масмо красномовний факт – орієнтовно лише дві години дитя проводить у русі.



От і виходить, якщо у давнину остеохондроз був сателітом старості, то нині навпаки – є супутником юності й молодості.

З моєї практики можу стверджувати, що треба боятися "хамелеона". Що маю на увазі, вживаючи цей образний вислів? А те, що не завжди об'єкт болу вказує на справжню хворобу. Скажімо, головний біль, шум у вухах, запаморочення, нервозність, підвищений артеріальний тиск, захворювання очей, алергія може означати не так потребу в лікарях-неврологах, як у лікуванні шийного відділу хребта.

## БІЙМОСЯ "ХАМЕЛЕОНА"!

**Остеохондроз міцно засів на "п'єдесталі" найпоширеніших хвороб сьогодення. На жаль, таке явище є наслідком насамперед малорухливого способу життя в дітей та юнацтва**

Аритмія, біль за грудиною, ішемічна хвороба, бронхіти, астма, розлад роботи печінки, системи травлення можуть сигналізувати про проблеми у грудному відділі.

Болі в стегнах, колінах, грижі, діарея, імпотенція, розлади роботи сечового міхура можуть свідчити про хворобу поперекового відділу.

Це зовсім не означає, що не треба ходити до лікарів. Навпаки – дуже навіть потрібно для точної діагностики свого здоров'я. Але якщо, приміром, кілька лікарів твердять, що все добре, то не треба самим собі вигадувати хвороби. У цьому разі варто пошукати першоджерело болячки. А воно доволі часто буває у хребті.

Наведу приклад пацієнта 28 років, який працює на посаді програміста. Людина знаходиться у вимушеній сидячій статичній позі, через що має дискомфорт, а саме біль в області серця (у грудях), при цьому сильно серцебиття і панічні атаки. Зробивши повне обстеження організму, отримавши консультацію лікарів невропатологів, кардіологів у відповідь почув лиш одне: «Шукай причину у хребтові!»

Після тривалих занять з цим пацієнтом за власною методикою симптоматика відійшла на задній план. А це виявилось остеохондрозом грудного відділу хребта.

Людам старшого віку я рекомендую, особливо при міжхребцевої грижі, робити "дідівський уголок" – висіння на шведській стінці, піднявши ноги у напівзігнутому поло-

женні, не відриваючи спину від основи стінки.

Другим фактором лікування остеохондрозу є харчування. Колись наші батьки та діди завжди вживали натуральні продукти, а зараз чомусь у моді американський стиль їди. Я раджу усім їсти гарбуз, зокрема гарбузові каші, печену картоплю, вівсяний кисіль, пастернак, чорну редьку та інші продукти, багаті на кальцій та мікроелементи, без яких організм ослаблюється. Адже зазвичай хвороби хребта виникають від порушення кальцієвого обміну в організмі. Медики вважають, що систематичне споживання гарбуза – це "курорт вдома". Він дуже потрібний дитячому та старіючому організму, зокрема, і тим, що запобігає виникненню рахіту у дітей і появи остеопорозу та остеохондрозу. Що саме цікаво? Лікарі ортопеди дивуються, як незначні травми призводять до перелому кісток, а це пояснюється просто – недостатність кальцію в організмі дітей та людей різного віку.

Уникнути хвороб можна – потрібно вести активний спосіб життя, відволікатися від сидячої роботи на виконання вправ, займатися фізкультурою, ретельно продумувати власний раціон і – найголовніше! – постійно культивувати у собі позитивне сприйняття світу, які б випробування на нас у ньому не очікували.

Щоб розблокувати проблемні відділи хребта, варто робити корекційні вправи. Це можна робити навіть у домашніх умовах:

- висіння на перекладині або шведській стінці;



- вправлення "Іван-покиван", "Ванька-встанька";

- піднімання колін під час висіння ("кутник");

- замикання рук за спиною.

Особливо раджу як дітям, так і дорослим робити ранкову зарядку, адже саме цей час є найсприятливішим для організму. Не забуваймо, що від стану хребта залежить стан внутрішніх органів. А дані статистики загрозливі – у 90% дітей шкільного віку спостерігається порушення постави, із них у 20% діагностується сколіоз. Одним із найефективніших шляхів протистояння цій недугі є профілактика.

**Іван СЕРГІЙЧУК,**

лікар-реабілітолог

м. Луцьк

**PS.** На прохання багатьох жителів Ратнівського району лікар Сергійчук Іван Михайлович, окрім Луцька, два рази в місяць проводить прийом у с. Бірки Любешівського району, у будинку свого дідуся – народного лікаря Довгуна Івана Прокоповича, який відійшов у вічність. Деталі за тел. 0997399337, 0972485699