Газета для тех, кто любит Крым

№ 4 (526)
6 февраля
2026 года

МЕРАБА

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Индекс издания: 64565

ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ
МЕРАБА
Во всех почтовых отделениях Республики Крым и г. Севастополя
Подписные индексы:
Стоимость подписки с учётом услуг почты:
на 3 месяца - 307 руб. 98 коп. — 64565
на 6 месяцев - 617 руб. 16 коп.
на 12 месяцев - 1231 руб. 92 коп. — 64566

МИРНОЕ РАЗВИТИЕ – ОСНОВА ЕДИНСТВА КРЫМЧАН



...2

НАД НЕБОМ КРЫМА – КРЫЛЬЯ ГЕРОЯ



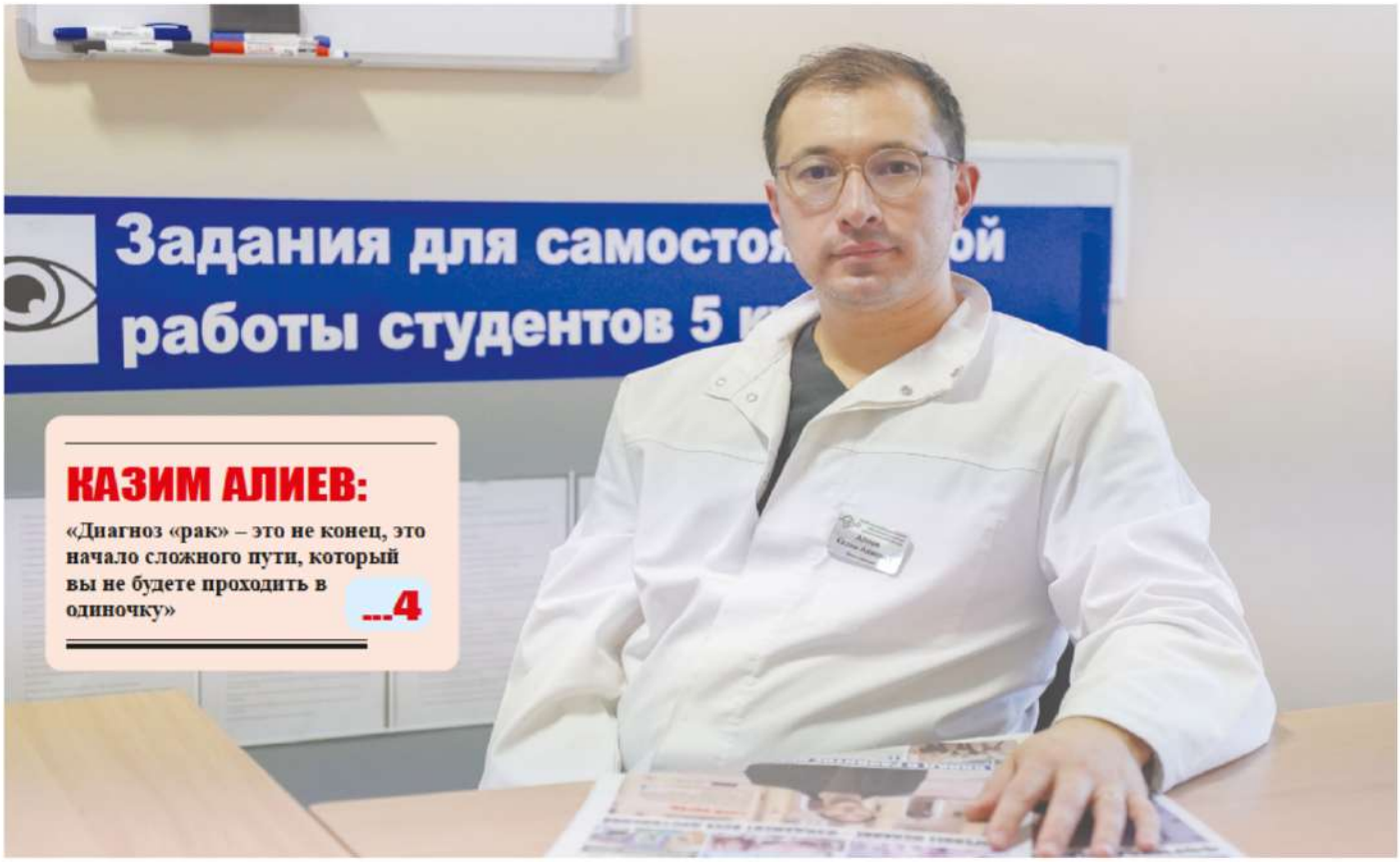
...3

ТЕНДИРИСТЛИК – САГЪЛЫКЪНЫНЪ АНАХТАРЫДЫР!



...5

УТВЕРЖДЕНИЕ «РАК НЕИЗЛЕЧИМ» – МИФ



КАЗИМ АЛИЕВ:

«Диагноз «рак» – это не конец, это начало сложного пути, который вы не будете проходить в одиночку»

...4



ПЯТАЯ ПОБЕДА ПОДРЯД!

Воспитанник спортивного клуба «Фрегат» г. Симферополя Эдем Пайзиев в очередной раз стал сильнейшим борцом страны, победив на Всероссийском первенстве по греко-римской борьбе среди юношей до 18 лет.

Соревнования проходили в старинном городе Суздаль Владимирской области с 31 января по 2 февраля. В них приняли участие около 500 участников из 57 регионов России.

Под руководством опытных тренеров Сергея Попенкова и Евгения Плутицкого Эдем уверенно двигался к своей цели. Уже в первых схватках стало ясно, что именно он станет одним из главных претендентов на победу. Каждый поединок спортсмен проводил ярко и решительно, демонстрируя отличное техническое мастерство и физическую подготовку.

Продолжение на стр. 2

ЧИТАЙТЕ НАС ВКОНТАКТЕ

УТВЕРЖДЕНИЕ «РАК НЕИЗЛЕЧИМ» – МИФ

По статистике Всемирной организации здравоохранения ежегодно миллионы людей сталкиваются с диагнозом онкология. Рак лёгких, согласно последним данным Международного агентства по изучению рака, является основной причиной смертности среди всех видов злокачественных новообразований. Однако современные методы диагностики и лечения позволяют значительно повысить шансы пациентов на выздоровление. Именно поэтому профилактика и регулярное медицинское обследование играют ключевую роль в борьбе с этим серьёзным заболеванием.



В преддверии Всемирного дня борьбы против рака, который ежегодно отмечается 4 февраля, чтобы привлечь внимание к важности профилактики и раннего выявления онкологических заболеваний, мы встретились с врачом – онкологом хирургического отделения опухолей головы и шеи, опухолей костей, кожи, мягких тканей, молочной железы Крымского республиканского онкологического клинического диспансера имени В. М. Ефетова – Казимом Алиевичем Алиевым. Он рассказал нам о современных подходах к диагностике и лечению онкологических заболеваний, а также дал рекомендации по снижению риска развития рака.

■ Казим Алиевич, сегодня ни одна болезнь так не страшит людей, как рак. Люди зачастую воспринимают его не как диагноз, а как приговор. Почему так происходит? Как Вы считаете?

Это происходит по нескольким ключевым причинам. Одна из них – исторический контекст болезни: ещё 30-40 лет назад возможности её лечения были крайне ограничены, и диагноз действительно часто был фатальным. Этот стереотип глубоко укоренился в общественном сознании.

Ещё одна причина – страх неизвестности и сложности. Здесь важно осознавать, что рак – это не одна болезнь, а сотни разных заболеваний, каждое из которых требует индивидуального подхода к диагностике и лечению. Недостаточная осведомлённость об особенностях отдельных видов онкологии создаёт ощущение неопределённости и растерянности.

Кроме того, в массовой культуре и отзывах людей рак ассоциируется с болью и страданием, а его лечение (химиотерапия) – с тяжёлыми побочными эффектами.

Немаловажную роль играет и психологический фактор – слово «рак» обладает мощной негативной ассоциацией. Люди боятся не только смерти, но и изменения образа жизни, потери трудоспособности, обременительного лечения.

В данном случае, ключ к изменению этого восприятия – в просвещении. Понимание того, что сегодня многие виды рака при ранней диагностике полностью излечимы, а другие болезни стали хроническими, контролируемыми заболеваниями (как сахарный диабет или гипертония), может кардинально изменить отношение.

■ Какие самые эффективные способы ранней диагностики рака существуют?

Это скрининговые программы, доказавшие способность снижать смертность:

• Рак шейки матки: обязательными методами обследования служат цитологическое исследование мазков (ПАП-тест) и тестирование на вирус папилломы человека (ВПЧ). Оба метода обеспечивают высокую точность выявления патологии и своевременно предупреждают развитие серьёзных последствий.



• Рак молочной железы: самостоятельное обследование груди позволяет выявить подозрительные образования на начальной стадии. Регулярная маммография рекомендована женщинам старше 40 лет, вплоть до 75-летнего возраста, обеспечивая надёжное выявление возможных патологических изменений тканей молочных желез.

• Колоректальный рак: колоноскопия – золотой стандарт диагностики, позволяющий визуализировать внутреннюю поверхность толстого кишечника и обнаруживать полипы и ранние признаки рака. Дополнительным методом служит анализ кала на скрытую кровь, доступный и удобный способ контроля здоровья кишечного тракта.

• Рак лёгкого: компьютерная томография грудной клетки рекомендуется пациентам с высоким риском заболевания, включая длительно курящих лиц. Раннее выявление мелких образований в лёгких способно спасти жизнь многим пациентам благодаря современному уровню хирургии и противораковой терапии.

• Рак предстательной железы: определение уровня простатспецифического антигена (ПСА) крови в комбинации с осмотром врача-уролога даёт возможность определить наличие подозрений на патологию простаты и вовремя принять меры по профилактике или началу специализированного лечения.

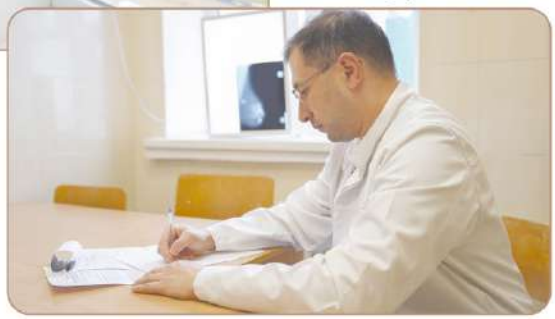


■ Опишите современный подход к лечению онкологических заболеваний. Есть ли различия в лечении рака в зависимости от возраста пациента?

Современный подход – это персонализированная медицина и мультидисциплинарные консилиумы. Решение о лечении принимает команда врачей (онколог, хирург, радиолог, химиотерапевт, патолог) на основе точного диагноза (тип опухоли, стадия), молекулярно-генетического профиля опухоли (поиск «мишеней» для таргетной или иммунотерапии) и общего состояния и коморбидности пациента (сопутствующих заболеваний).

■ Какие ключевые факторы чаще всего влияют на успех лечения?

Стадия заболевания на момент диагностики (чем раньше, тем лучше). Гистологический и молекулярный тип опухоли (некоторые виды рака изначально более агрессивны или, наоборот, хорошо поддаются лечению). Адекватность и современность лечения (соответствие протоколам, доступ к новым методам). Возраст и общее состояние пациента (ресурсы организма для борьбы с болезнью и переносимости лечения). Ну и, конечно же, дисциплинированность пациента (соблюдение схемы лечения, явка на контроль).



■ Любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Как часто необходимо обследоваться? Есть ли какие-то ранние признаки раковых заболеваний, которые должны насторожить человека? Например, похудение без причины, непонятная усталость, увеличение лимфоузлов…

Обследоваться нужно по скрининговым программам в соответствии с возрастом и рекомендациями Минздрава. При отсутствии симптомов и факторов риска – обычно раз в 1-3 года в зависимости от исследования.

Признаки раковых заболеваний, которые должны насторожить человека, конечно же, существуют. Это похудение на 5 % и более за 6 месяцев без диет и усилий, немотивированная слабость и усталость, не проходящая после отдыха, стойкое повышение температуры тела без признаков инфекции, увеличение лимфоузлов, особенно безболезненных, плотных и растущих, любые длительно не заживающие язвы (на коже, во рту), изменение родинки (асимметрия, неровный край, изменение цвета, размер > 6 мм, динамика), а также нарушения в работе органов: длительный кашель, охриплость, изменение стула или мочеиспускания, затруднение глотания, необычные кровотечения или выделения.

Продолжение на стр. 6

УТВЕРЖДЕНИЕ «РАК НЕИЗЛЕЧИМ» – МИФ

Начало на стр. 4

■ А как питание влияет на риск развития раковых заболеваний? Существуют ли продукты, способствующие профилактике злокачественных новообразований?

При чрезмерном употреблении повышают риск раковых заболеваний переработанное красное мясо (колбасы, сосиски, бекон), алкоголь (канцероген 1-й группы), продукты с высоким гликемическим индексом, способствующие ожирению, плесневые продукты (могут содержать афлатоксины).

А снижают риск: овощи и фрукты (источники клетчатки, витаминов, антиоксидантов), пищевые волокна (цельнозерновые, бобовые) и средиземноморская диета: много овощей, фруктов, рыбы, оливкового масла.

■ Может ли физическая активность снизить вероятность возникновения онкологических заболеваний?

Физическая активность действительно способна существенно уменьшить риск развития онкологических заболеваний. Доказано, что регулярная двигательная нагрузка оказывает положительное влияние на организм несколькими способами:

• контроль массы тела: ожирение является известным фактором риска многих видов рака. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес, снижая тем самым вероятность заболевания;

• регулирование гормонального фона: активность способствует нормализации уровней инсулина и половых гормонов, таких как эстрогены, чрезмерное количество которых связано с повышенным риском некоторых форм рака;

• укрепление иммунной системы: занятия спортом стимулируют иммунную систему, повышая её способность распознавать и уничтожать раковые клетки;

• снижение воспалительных процессов: хроническое воспаление также увеличивает риск злокачественных новообразований. Упражнения помогают уменьшить уровень воспалительного процесса в организме.

Для достижения оптимального эффекта рекомендуется уделять физической активности минимум 150 минут в неделю, выполняя упражнения средней интенсивности. Это простая мера профилактики, доступная каждому человеку, стремящемуся сохранить здоровье и продлить жизнь.

■ Какие факторы риска являются самыми значительными среди крымчан?

Высокая инсоляция (риск меланомы и рака кожи), курение (главный фактор риска рака лёгкого, мочевого пузыря и др.), диетические привычки (возможный избыток копчёностей, красного мяса), возраст (основной фактор риска для большинства опухолей), инфекционные агенты (ВПЧ, вирусы гепатитов В и С).

■ Стоит ли опасаться генетической предрасположенности к раку?

Наследственный синдром – состояние, которое требует внимания, хотя повода для паники нет. Важно понимать признаки, сигнализирующие о возможном наличии генетической предрасположенности к раку: если он диагностирован в раннем возрасте (до 40 лет), если несколько случаев опухолей были выявлены среди ближайших членов семьи или наличие множества первичных опухолей у одного пациента.

В таких случаях показана консультация врача-генетика и, возможно, тестирование на мутации (BRCA1/2 и др.) с последующим усиленным скринингом или профилактическими мерами.



■ Существует мнение, что рак неизлечим. Насколько это верно? Бывают ли истории исцеления пациента со сложным диагнозом, у которого было мало шансов, но он, несмотря на это, вылечился?

Утверждение «рак неизлечим» – миф. Многие виды рака на ранних стадиях излечимы (рак щитовидной железы, молочной железы, простаты, колоректальный рак и др.). Пятилетняя выживаемость по некоторым локализациям достигает 90–99 %.

Кроме того, истории исцеления со сложными диагнозами бывают. Благодаря новым методам лечения (иммунотаргетная терапия) даже на 4-й стадии удаётся добиться длительной и иногда полной ремиссии при отдельных видах рака. Это уже не правило, но и не казуистика.

■ А если пациент поздно обратился к врачу, насколько вероятно успешное лечение?

Шансы, безусловно, снижаются, но не равны нулю. Современная онкология направлена на продление жизни и улучшение её качества даже при запущенных формах. Лечение может перевести болезнь в хроническую, контролируемую, форму на годы.

■ Разные доброкачественные новообразования, такие как кисты и фиброаденомы, могут быть предвестниками злокачественных опухолей?

Большинство кист и фиброаденом не являются предвестниками рака. Однако они требуют наблюдения у врача, так как некоторые виды доброкачественных изменений (например, атипическая гиперплазия в молочной железе) могут повышать риск. Решение о наблюдении или удалении принимает специалист.

■ Говорят, что учёные уже разработали вакцину от рака. Правда ли это? Если да, то, когда она станет доступна для крымчан?

Да, но не в общем понимании. Существует профилактическая вакцина от вируса папилломы человека (ВПЧ), которая предотвращает до 90% случаев рака шейки матки и других видов рака. Она уже доступна и рекомендована.

Терапевтические вакцины (от уже существующей опухоли) – активно исследуются. Есть единичные одобренные препараты (например, для рака простаты), но это не «вакцина для всех». Это индивидуальный, сложный и пока не массовый метод.

■ С каким самым вредным мифом об онкологических заболеваниях Вам приходится сталкиваться чаще всего?

«Лечение хуже болезни» и «Если начать лечение, то сразу умрёшь, а если нет – проживёшь дольше». Это смертельно опасное заблуждение. Отказ от современного лечения лишает человека шансов на ремиссию или контроль болезни. Сегодня огромное внимание уделяется supportive care – терапии, облегчающей побочные эффекты (противорвотные, стимуляторы кроветворения и др.).

■ Можете дать чек-лист для здорового человека, что нужно знать и делать, чтобы предупредить или максимально рано обнаружить рак?

Знай свои риски (семейная история, образ жизни). Не забывайте проходить скрининг согласно возрасту. Не курите и избегайте алкоголя. Держите вес в норме. Двигайтесь хотя бы 10 тыс. шагов в день. Ешьте больше овощей, фруктов, цельнозерновых, меньше красного и переработанного мяса. Защищайте кожу от солнца (SPF-крем, избегание солярия). Делайте прививки (ВПЧ, гепатит В). Обращайтесь к врачу при появлении любых вышеописанных симптомов. И что немаловажно – не поддавайтесь панике и не занимайтесь самодиагностикой в интернете!

■ Что бы Вы хотели сказать людям, которые только что услышали диагноз «рак» и боятся и болезни, и лечения?

«Диагноз «рак» – это не конец, это начало сложного пути, который вы не будете проходить в одиночку.

Беседовала
Эльмас Сариева

ОТКРЫТИЕ ФОТОПРОЕКТА «Я ЛЮБЛЮ ЖИЗНЬ»

4 февраля в холле Крымского республиканского онкологического клинического диспансера имени В. М. Ефетова состоялось открытие фотовыставки «Я люблю жизнь!», посвящённой Всемирному Дню борьбы против рака.



Фотопроект, организованный сообществом женщин с онкодиагнозом «ТЫ НЕ ОДНА» совместно с Крымским региональным отделением Всероссийской ассоциации онкопациентов «Здравствуй!», включает в себя фотографии и истории девяти женщин, которые либо лечатся от рака, либо переживают стадию ремиссии, либо уже победили болезнь.

«Идея фотовыставки – показать, что, проходя лечение от онкологии, теряя волосы после химиотерапии, переживая изменения в своём теле, каждая женщина может оставаться жизнерадостной, красивой и женственной», – отметила в своём комментарии председатель Крымского регионального отделения Всероссийской ассоциации онкопациентов «Здравствуй!», журналист и телеведущая Оксана Лобода.

История каждой участницы уникальна, но одновременно все они о трансформации, любви к жизни, умении радоваться каждому дню, внутреннему свету и важности поддержки.

«Мне поставили диагноз «острый лимфобластный лейкоз» ещё в 2014 году, спустя четыре года случилось страшное – рецидив. Но судьба подарила шанс на новую жизнь: в 2019-м состоялась трансплантация костного мозга, и вот уже семь лет, как я нахожусь в состоянии ремиссии. Мы разные, каждая наша история особенная, но именно общая болезнь связала нас невидимыми нитями понимания и поддержки. Благодаря сообществу, которое создала Оксана Васильевна, теперь у нас появилась возможность обмениваться опытом лечения и вдохновлять друг друга своими победами», – поделилась своей историей одна из участниц выставки Мария Пименова.

Поддержать женщин, участвующих в фотовыставке, приехал скрипичный студенческий ансамбль КИПУ имени Февзи Якубова «Сельсебиль»

Также в ходе мероприятия были вручены благодарственные письма врачам-онкологам, которые принимают участие в просветительском проекте «Честно о раке», где отвечают на вопросы о диагностике, методике лечения и развенчают мифы.