

Как обезопасить себя от рака шейки матки?

Рак шейки матки остаётся одной из актуальных проблем женского здоровья. Однако благодаря современным достижениям медицины это заболевание является одним из наиболее предотвратимых видов рака.

В подавляющем большинстве случаев (более 99 процентов) развитие рака шейки матки ассоциировано с инфицированием вирусом папилломы человека (ВПЧ). Этот вирус широко распространён и передаётся преимущественно половым путём. Существует множество типов ВПЧ, среди которых выделяют онкогенные штаммы, способные приводить к предраковым изменениям клеток шейки матки, которые при отсутствии своевременного лечения могут трансформироваться в злокачественные новообразования.

Важно отметить, что наличие ВПЧ не всегда приводит к развитию рака. В большинстве случаев иммунная система организма успешно справляется с вирусом. Однако у некоторых женщин вирус может сохраняться, вызывая патологические изменения, требующие медицинского вмешательства.

В целях профилактики рака шейки матки необходимо **регулярно проходить профилактические осмотры по полису ОМС в поликлиниках и женских консультациях с целью выявления воспалительного и онкологического процессов.**

Для граждан, имеющих полис обязательного медицинского страхования, профилактические осмотры и обследования в рамках диспансеризации проводятся бесплатно.

В рамках профилактического медицинского осмотра или первого этапа диспансеризации женщин проводится скрининг на выявление злокачественных новообразований шейки матки:

в возрасте 18 лет и старше – осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом 1 раз в год;

в возрасте от 18 до 64 лет включительно – цитологическое исследование мазка с шейки матки 1 раз в 3 года.

В рамках диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья женщины в возрасте 21-49 лет один раз в 5 лет обследуются на ДНК-вируса папилломы человека (ВПЧ). При положительном результате теста на ВПЧ пациенток направляют на жидкостную цитологию для исследования тканей шейки матки.

Оперативно лечить воспалительные процессы. Любые выделения непонятной этиологии, боли в паховой

области, сбой менструального цикла – возможные симптомы воспалительного процесса. При их возникновении незамедлительно обратитесь к врачу. Запущенные воспалительные процессы повышают риск развития рака шейки матки.

Не допускать абортов. Во время проведения искусственного прерывания беременности хирургическим путём есть риск травмирования шейки матки, что также таит в себе угрозу развития онкологии.

Отказаться от вредных привычек. Алкоголь и табак увеличивают риск злокачественного поражения органов.

Организовать полноценный ночной сон. Регулярное переутомление рано или поздно приведёт к снижению защитных сил организма. При этом повысятся шансы столкнуться с онкологическим заболеванием.

Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Стрессовая ситуация – настоящий удар по иммунитету. Эмоциональная перегрузка может стать пусковым механизмом для развития рака.

Сделать выбор в пользу сбалансированного питания. Питание должно быть насыщенным и полноценным, включающим витамины и минералы, необходимые для полноценного функционирования организма. Ежедневно необходимо употреблять свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты.

Вести активный образ жизни. Ожирение существенно увеличивает шансы столкнуться с раковыми заболеваниями.

Чем раньше выявлено заболевание, тем больше шансов достичь выздоровления без агрессивных методов.

«Рак шейки матки – это серьёзное, но предотвратимое заболевание. Комплексный подход, включающий вакцинацию против ВПЧ, регулярный скрининг и соблюдение принципов здорового образа жизни, позволяет значительно снизить риск его развития и обеспечить своевременное выявление и лечение предраковых состояний. Мы призываем каждую женщину ответственно относиться к своему здоровью, не пренебрегать профилактическими мерами и регулярно проходить обследования. Ваше здоровье – в ваших руках!» – подчеркнула Елена Аксенова, директор ТФОМС Пензенской области.

Если у вас есть вопросы, касающиеся проведения диспансеризации или профилактических осмотров, а также оказания медицинской помощи по онкологическому профилю, обращайтесь к страховым представителям по телефону «горячей линии» Единого контакт-центра в сфере ОМС Пензенской области: 8-800-100-80-44 (звонок бесплатный).

Оповестить родных и друзей о светлой памяти ушедших из жизни близких (девять дней, сорок дней, полгода, год) можно в газете «Кузнецкий рабочий». Объявления принимаются с фотографией и без фотографии в любой день (кроме выходных) с 8 до 17 часов.

Неблагоприятные дни в феврале: 22, 27.

В типографию требуется печатник. Тел.9-02-40.

Телефон отдела рекламы газеты «Кузнецкий рабочий» 9-02-40.



НАСТОЯЩАЯ МУЖСКАЯ РАБОТА

- ВДВ;
- морская пехота;
- спецназ;
- снайперы;
- артиллерия;
- разведка;
- водители;
- связисты;
- операторы дронов;
- медперсонал;
- повара

СПИСАНИЕ КРЕДИТОВ СУДЕБНЫМИ ПРИСТАВАМИ ДО 10 000 000 РУБЛЕЙ

Обращаться в УФССП России по Пензенской области
+7 987 510 53 38
+7 987 510 52 98

1 000 000 рублей
суммарная единовременная выплата при заключении контракта
от 210 000 руб.
ежемесячная зарплата

Каким должен быть полезный завтрак?

Как гласит известная народная мудрость: «Завтрак съешь сам...». Не стоит игнорировать утренний приём пищи или «завтракать» одним только кофе. Если человек регулярно пропускает утренний приём пищи, то чувство голода начинает мучить его задолго до обеда. В таком состоянии появляется склонность к перееданию. Давно доказанный факт, что человек, пропускающий завтрак, съедает в течение дня больше, чем те, кто завтракает.

В утренние часы организму требуется некоторое количество энергии, чтобы запустить все процессы, подготовиться к новому дню. Сделать это будет непросто без белков, жиров, углеводов, витаминов, различных минеральных компонентов. Правильный завтрак способен зарядить энергией на весь день. Утренний приём пищи должен составлять 20-30 процентов дневной нормы калорийности и включать следующие компоненты:

сложные углеводы: гречка, пшеничная, овсяная каши, бурый рис, фрукты, ягоды;

белки: яйца, диетические сорта мяса, ветчина из них, кисломолочные про-

дукты, творог и йогурты без сахара и добавок;

жиры: авокадо, орехи и семена, растительное масло льняное или оливковое, сливочное масло и сыры;

клетчатка: овощи, листья салата, зелень.

Для завтрака также актуально «правило тарелки»: половина блюда должна приходиться на клетчатку, оставшаяся часть равномерно распределена между сложными углеводами, белками и жирами. Среди круп и хлеба предпочтение лучше отдавать цельнозерновым или с добавлением отрубей. Именно они содержат большое количество полезных веществ, при этом обеспечивают чувство сытости.

Питание должно быть разнообразным. Не стоит каждый день есть только кашу или только яичницу. Чередуйте различные блюда, правильно сочетайте различные продукты в составе одного завтрака.

Ю. ЗАКАТОВА,
врач по медицинской профилактике ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ГОТОВИМ ДОМА

Песочное тесто

Мука – 300 г, сахар – 100 г, ванильный сахар, соль, сливочное масло – 200 г, молоко – 1 ст.л.

Смешать муку, сахар, соль и ванильный сахар. Добавить размягчённое масло и влить молоко. Замесить тесто и оставить в плёнке на 1 час.

Из такого теста можно готовить пироги и печенье.

Шоколадный манник

Манка (1 ст.), вода (1 ст.), мука (полстакана), сахар (полстакана), грецкие орехи (0,5 стакана), изюм (0,5 стакана), растительное масло (50 мл), ванильный сахар, какао (3 ст. ложки).

В миске смешать манку, сахар, ваниль, влить воду и оставить на 30 минут. Добавить масло, муку и какао, затем орехи, изюм. Выпекать 45-50 минут.