

- Как защитить малышей в сезон простуд? ..... Стр. 1
- Всё о гепатите С ..... Стр. 2
- Стресс и здоровье ..... Стр. 2
- Ремиссия длиною в жизнь ..... Стр. 3
- Профилактика клещевого энцефалита ..... Стр. 3
- Рак кожи: диагностика и профилактика ..... Стр. 4
- Безопасность в социальных сетях ..... Стр. 4

Мы не лечим  
людей,  
а учим их быть  
здоровыми!

# Домашний ДОКТОР

## Как защитить малышей в сезон простуд?

С какими вызовами встречаются матери и новорожденные в период подъема заболеваемости ОРВИ? Респираторные заболевания у младенцев: когда бить тревогу и как лечить? На эти вопросы отвечает врач-педиатр, неонатолог Детской городской клинической больницы № 5 имени Н.Ф. Филатова Яна Вячеславовна Макрушенко.

В современном мире есть множество поводов для столкновения с инфекцией. Когда рождается ребенок, семья не перестает жить своей прежней жизнью – общаться, ходить в гости, приглашать друзей к себе. Родственники любят приходить посмотреть новорожденного буквально сразу после выписки из роддома. Кроме того, старшие дети могут приносить инфекцию из школ и детских садов. Помимо этого, маленькие дети должны обязательно наблюдаться педиатром, ходить на осмотры в поликлинику к специалистам, а это дополнительный риск столкновения с болезнями вирусной инфекцией. Дети, которые ходят в садик и школу, могут очень легко перенести инфекцию, а маленькие болеют тяжело, поскольку еще не сталкивались с ней, ситуация может дойти до госпитализации.

### Группа риска

Какие группы детей наиболее подвержены инфекциям? Во-первых, это новорожденные первых 28 дней жизни. Иммуитет им передается от мамы во время беременности – через плаценту к ним попадают антитела, и с материнским молоком. Особая группа риска – недоношенные новорожденные и дети до года. В основном после 4–6 месяцев, когда материнские антитела, передаваемые через грудное молоко и плаценту, начинают исчезать, а система иммунитета у детей еще не совершенна.

Попутно стоит отметить, что для беременной женщины тоже повышен риск заражения вирусными инфекциями. Если беременная заболевает на раннем сроке, то беременность может прерваться, случиться выкидыш. Если это середина беременности или более поздний срок, то вирусы могут проникнуть через плаценту к плоду, вызвав задержку его развития.

### На что обратить внимание

Вирусные инфекции предпочитают атаковать клетки дыхательных путей. Но разные вирусы имеют свою локализацию. У кого-то поражается слизистая носа, у кого-то – глотки, гортани, бронхов или легких. Поэтому иногда родителям сложно понять, что у ребенка болит. Но есть ряд признаков, по которым мама понимает, что с ребенком что-то не то. Малыш отказывается от груди, хотя до этого все было хорошо. Если малыш на искусственном вскармливании, то он может отталкивать от себя бутылочку со смесью. Ребенок часто просыпается, кричит, беспокоится, либо, наоборот, ребенок долго спит и мама не может его разбудить на кормление. Все это должно насторожить. Мама обязательно должна обратиться к доктору.

### Соблюдай правила личной гигиены

Как защитить новорожденного и его маму от возможной инфекции? Первое – это соблюдение обычных правил гигиены. Надо минимизировать контакты с окружающими людьми, стараться не ездить на общественном транспорте, не посещать места повышенного скопления людей, не ходить по магазинам, ведь можно заказать доставку. Если пришлось куда-то пойти, то стоит носить маску, пользоваться кожными антисептиками, не касаться руками слизистых глаз, рта, носа.

Кормящая мама должна полноценно питаться. Стоит обогатить рацион фруктами, овощами с большим количеством витаминов. Мама должна обязательно высыпаться, так как недостаток сна тоже сказывается на иммунном состоянии. Рекомендуется проводить ежедневную влажную уборку и проветривать помещение.

### О роли грудного вскармливания

Для формирования иммунитета ребенка большую роль играет грудное вскармливание. Во-первых, это передача антител, когда мама делится своим иммунитетом с ребенком. Во-вторых, именно в грудном молоке находится много биоактивных веществ, таких как лизоцим, лактоферрин, олигосахариды, которые стимулируют работу здоровой микрофлоры кишечника. Грудное молоко содержит вещества, которые учат иммунную систему в дальнейшем бороться с инфекционными агентами. Дети, которые получали грудное молоко, менее подвержены астме, аллергическим и аутоиммунным заболеваниям по сравнению с теми, кто был на искусственном вскармливании. Грудное молоко помогает правильно настроить иммунную систему, учит ее распознавать, где свои клетки, а где чужеродные патогенные.

Если мама заболела ОРВИ, то можно ли продолжать грудное вскармливание? В



большинстве случаев мама продолжает кормить грудью. А есть ли риск передать инфекцию? Как правило, риски здесь перекрываются полезными свойствами молока. Но если мама болеет с очень высокой температурой, доктор назначает ей антибиотики или какие-то сильнодействующие вещества, то тогда стоит переходить на искусственное вскармливание, пока мама не выздоровеет.

### Безопасность прежде всего

Какие методы лечения безопасны для новорожденного? Новорожденным и маленьким детям традиционно применяемые при лечении гриппа и ОРВИ лекарства не подходят. Если у ребенка температура, то для снижения подходят только препараты, содержащие парацетамол и ибупрофен. Нельзя ни в коем случае давать препараты анальгина, аспирина. Все остальные назначения – антибиотики, ингаляции, антигистаминные – должен делать только врач. При

ОРВИ антибиотики стараются не назначать, если только это не затяжное течение или осложнение с наложением бактериальной флоры.

Очень важно при заболевании ребенка вирусными инфекциями поддержание температуры и влажности в помещении, поскольку дыхательные пути увлажняются, что позволяет им легче переносить инфекцию и обильное питье. Если новорожденный болеет с высокой температурой, то у него могут проявляться симптомы обезвоживания, поэтому, помимо грудного вскармливания, его обязательно надо подпаивать водой. Важны увлажнение и санация носа. Мама может делать промывание носа физраствором, готовыми растворами морской соли.

Когда следует обращаться к врачу? У детей раннего возраста все симптомы развиваются очень быстро. Как только мама поняла, что с ребенком происходит что-то не то, сразу стоит обращаться за помощью. Не занимайтесь самолечением!



ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПО ОЦЕНКЕ  
РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ  
В РАМКАХ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

Мужчины и женщины в возрасте  
от 18 до 49 лет

## Всё о гепатите С

**Насколько опасен гепатит? Правда ли, что гепатит можно подхватить в парикмахерской? Можно ли вылечиться от гепатита и что будет, если не лечиться? На эти и другие вопросы отвечает главный внештатный специалист по медицине труда Комитета по здравоохранению СПб Татьяна Викторовна Григорьева.**

Гепатит – это воспаление печени. Гепатит может быть вирусным, токсическим, аутоиммунным. От вида вируса зависит как течение заболевания, так и методы борьбы с ним. На сегодняшний день описаны и изучены гепатиты: А, В, С, D, E, F, G. Мы остановимся на гепатите С.

### Только через кровь

Гепатитом С заразиться невозможно при разговоре, чихании, рукопожатии, поцелуе, при пользовании общей посудой, едой или напитками, бытовыми предметами. Заражение происходит только в том случае, если кровь инфицированного человека попадает в кровь здорового человека. Кто в группе риска? Лица, имеющие беспорядочные и гомосексуальные половые контакты без средств предохранения, медицинские работники, работающие с кровью, пациенты с проведенной трансплантацией, с переливанием крови, с часто проводимым гемодиализом. Помимо этого, им можно заразиться при выполнении пирсинга, татуировок при несоблюдении санитарно-гигиенических мер.

### Половой путь заражения

Вероятность заразиться гепатитом С при незащищенном половом контакте составля-

ет всего 3–5%. Причем это чаще происходит от инфицированного мужчины к женщине, нежели наоборот. В условиях моногамного брака риск передачи инфекции минимален, однако он возрастает при наличии большого количества партнеров, случайных связей. Заражение при половом акте возможно лишь при повреждении целостности кожи или слизистых, на которые попадет зараженная кровь, слюна или сперма.

### От больной матери к ребенку

До сих пор не доказано, когда может произойти заражение ребенка – во время внутриутробного развития или при естественных родах. Однако врачи все же рекомендуют женщинам с гепатитом С вести роды путем кесарева сечения. Статистика показывает, что, независимо от способа родоразрешения, в большинстве случаев дети инфицированных матерей рождаются здоровыми.

### Острая форма

От момента заражения до первых симптомов проходит от 6 до 12 недель. При этом почти у 2/3 заразившихся не бывает стадии острого воспаления, а гепатит сразу становится хроническим. Острая форма

гепатита С обычно протекает легко, без желтухи. Больного беспокоят слабость, вялость, утомляемость, снижение аппетита. Может быть чувство тяжести или небольшого распирания в правом подреберье. В большинстве случаев диагноз острой формы гепатита С ставится случайно на основании анализов, так как симптомы заболевания легкие и могут быть объяснены обычной простудой. Поэтому гепатит еще называют «ласковым убийцей». Нередко гепатит С выявляется при диспансеризации, профосмотрах, обследовании перед плановыми операциями. Симптомы могут проявляться лишь при обострении гепатита и развитии осложнений (цирроз печени).

### О лечении

Гепатит С в 10–15% случаев самоизлечивается, а острая форма протекает достаточно легко. Поэтому лечение направлено на предупреждение перехода гепатита в хроническую форму. Лечение должно начинаться сразу после установления диагноза острого вирусного гепатита С. Курс длится не меньше 3 месяцев, а о положительном эффекте можно будет судить лишь через год, если в крови не будет обнаруживаться вирус и печень не будет повреждена (в биохимическом анализе нормальный уровень АЛТ).

Пациент должен быть привержен назначенной терапии. После проведенного лечения он должен находиться под диспансерным наблюдением, особенно с фиброзом.

### А если не лечить?

Нелеченый гепатит С приводит к циррозу и раку печени. Из каждых 100 человек,



инфицированных вирусом гепатита С: у 55–85 человек будет хронический гепатит; у 5–20 человек за 20 лет разовьется цирроз печени; 1–5 человек погибнут от последствий хронического гепатита С (цирроз или рак печени). Этих последствий хронического гепатита С можно избежать, вовремя пройдя лечение.

### Профилактические меры

Специфическая профилактика пока еще не разработана. Для профилактики заражения никогда не пользуйтесь общими предметами, на которых может быть кровь (например, зубная щетка, бритва, маникюрные ножницы). Если вам проводят медицинские манипуляции, то помните, что они могут выполняться только в специальных кабинетах, имеющих лицензию, только одноразовыми приборами. То же касается маникюра и татуировок.

## Стресс и здоровье

**Как влияет стресс на здоровье человека? На этот вопрос ответила на лекции в Университете здоровья для населения медицинский психолог, руководитель центра профилактики выгорания Городской психиатрической больницы №6 Красса Екатерина Владимировна.**

Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно справиться. Стресс – это психологическая, эмоциональная и физическая перегрузка. Стресс – естественная часть жизни человека. Его источниками могут быть как внешние, так и внутренние факторы. Реакция на стресс определяется личностными качествами человека, состоянием его здоровья, жизненным опытом, способностью адаптироваться и противостоять конфликтным ситуациям.

Острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение predispose к возникновению гипертонии, ишемической болезни сердца, бронхиальной астмы, язвенной болезни, сахарного диабета, кожных и других заболеваний.

### Со знаком плюс и минус

Стрессы бывают как отрицательными, так и положительными. Например, рождение ребенка, свадьба, поступление в институт – это тоже стресс, но со знаком плюс. Положительные стрессы обогащают и украшают нашу жизнь. После них организм сам регулирует работу всех жизненно важных органов и продолжает функционировать в нормальном режиме после эмоционального взрыва. Они полезны, так как мобилизуют умственные и физические возможности, повышают самооценку и уверенность в себе.

Отрицательные стрессы могут быть кратковременными (напугала собака, грянул гром, накричал начальник) и длительными (дистресс). Именно дистресс является причиной возникновения многих заболеваний. Особенно вредны для здоровья подавленные, невыраженные негативные чувства.

Положительный стресс нам нравится, а отрицательный – нет.

### Как формируется стресс?

Сначала появляется стресс-фактор. Для каждого человека стресс-факторы разные. Затем возникает тревога. Появляется ощущение, что «что-то происходит не так». Далее следует эустресс, если есть разрядка и стресс заканчивается положительно. Если этого не происходит, а стресс-фактор сохраняется и стресс нарастает без разрядки, то человек адаптируется, начинает жить в условиях дистресса.

Есть три стратегии совладания со стрессом – бей-беги-замри. Какую стратегию выберет человек, столкнувшись со стресс-фактором, зависит от его темперамента.

Во время стресса, как положительного, так и отрицательного, организм вырабатывает ряд гормонов. В частности, гормон адреналин. Он возбуждает нервную систему, приводит в боевую готовность все системы организма, особенно сердечно-сосудистую и опорно-двигательную. Именно под его действием увеличивается кровяное давление, учащается сердцебиение, возникает эмоциональная и двигательная гиперактивность. А вот норадреналин, наоборот, притупляет чувство страха, повышает адаптацию, стимулирует работу мозга, дает увеличение общей энергии, может повысить агрессивность, отвечает за бодрость, принятие решений. Кортизол повышает уровень сахара в крови, чтобы организму было откуда брать энергию на борьбу со стрессором. Но при этом он вызывает сонливость, тягу к жирной пище и сладостям, снижает иммунитет, вызывает тревогу и беспокойство, ухудшает память, внимание и даже может спровоцировать развитие депрессии.



### Копинг-стратегии

При стрессе включаются адаптационные механизмы: психологическая защита (компенсация стресса) и копинг (совладание со стрессом). Копинг-стратегии (копинги) – это способы адаптироваться к стрессовой ситуации, иными словами, это реакция на стресс, выраженная через мысли, чувства и действия: что я делаю, чтобы справиться со стрессом.

Какие самые распространенные копинги? Это конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Еще одна копинг-стратегия – выученная беспомощность. Это состояние, мышление и поведение, характеризующиеся тем, что человек ведет себя беспомощно, то есть пассивно: не улучшает негативные условия своей жизни, даже когда имеет такую возможность.

Говоря о стрессе, стоит вспомнить о катастрофизации. Это распространенное когнитивное искажение, заставляющее всегда ожидать худшего. В том числе преувеличивать проблему и ее возможные негативные последствия. Стресс-катастрофизация – это уже большой стресс.

### Повышайте стрессоустойчивость

Стрессоустойчивость – совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Как повысить стрессоустойчивость? Делиться переживаниями, чаще обниматься, сбалансировать график работы и отдыха, полноценно спать, регулярно прерываться в течение дня, делать паузу в делах, установить здоровые границы. Научитесь расставлять приоритеты, правильно распределяйте нагрузку, работайте с перфекционизмом, мыслите позитивно, снижайте контроль, ищите удовлетворение и смысл жизни. Больше юмора и физической активности. Не пытайтесь снять стресс с помощью таблеток или алкоголя.

Развивайте стрессоустойчивость – осваивайте приемы аутогенных тренировок, дыхательной гимнастики, медитативных практик.

В случае, если вы не можете самостоятельно выйти из состояния стресса, обратитесь за консультацией к психотерапевту или психологу.

## Ремиссия длиною в жизнь

**«Наркомания – это не просто вредная привычка, а зависимость и серьезная угроза здоровью и жизни. Она наносит вред не только человеку, который употребляет наркотические вещества, но и заставляет страдать окружающих его людей. Поэтому вопросы профилактики наркомании в настоящее время приобретают особую актуальность», – говорит заместитель главного врача Городской наркологической больницы, врач психиатр-нарколог Елена Сергеевна Куркова.**

По данным 2024 г, в нашем городе с диагнозом «наркомания» состоит под наблюдением порядка 8500 человек и 1900 – это лица с пагубным употреблением наркотических средств. Треть всех состоящих под наблюдением – женский пол. Отмечается увеличение потребителей в категории от 18 до 20 лет и в подростковом периоде.

Как быстро может возникнуть зависимость? У каждого зависимость формируется по-разному. Здесь роль играют индивидуальные особенности. Стоит отметить, что синтетические наркотики обладают высокой наркогенностью, и зависимость возникает очень быстро.

### Будьте внимательны!

Как понять, что человек употребляет наркотики? Существует ряд признаков. Но если человек употребил только один раз или это происходит эпизодически и тщательно скрывается, то заподозрить сложно. А вот если он употребляет систематически, то здесь уже выявить проблему легче. Есть большое количество признаков, их можно разделить на физиологические, поведенческие и очевидные на фоне изменения личности. Если говорить про внешние признаки, то это может быть резкое изменение кожных покровов – либо побледнение, либо покраснение; изменение размеров зрачков глаз – либо они узкие, либо широ-

кие размером с радужку, не реагируют на свет. Изменение речи – вялая замедленная или ускоренная, человек перескакивает с мысли на мысль, не договаривая. Изменение пищевого поведения – отсутствие аппетита или повышенная прожорливость, постоянная жажда. Из-за того, что много веществ употребляют путем курения, вдыхания, жевания, можно наблюдать изменения вокруг области рта – заеды, сухость, шелушение. Еще один признак – появление нехарактерного ранее кашля.

Если говорить про поведенческие изменения, то на первый план выходят изменения в принципе, которые близкие сразу могут заметить: беспричинные всплески возбуждения либо торможения, частые смены настроения, когда для этого нет объективных причин; безразличие к своим интересам, которые были еще недавно важны, безразличие к близким людям. Очевидные признаки – следы от инъекций.

Что еще должно насторожить? Постоянные просьбы денег, исчезновение вещей из дома, использование жаргона, скрытные разговоры по телефону, нахождение в доме каких-то капсул, таблеток, оберток от лекарств, не рекомендованных врачом, пакетиков с неизвестным веществом.

### Полное выздоровление возможно!

Наркомания – это хроническое заболевание, которое не предполагает полного выздоровления, но достичь стойкой ремиссии и в дальнейшем жить без наркотиков – это возможно. Стойкая ремиссия – полное воздержание на протяжении трех лет. Ежегодно мы снимаем с диспансерного наблюдения порядка 150 пациентов, которые готовы жить без наркотиков. Но это лишь в том случае, когда есть согласие и готовность лечиться. Как правило, самое сложное, чтобы наркоман понял, что он болен. Обычно он не признает свое заболевание, считает себя здоровым и не желает ничего менять в своей жизни.



Если начать лечение на начальных стадиях употребления, то оно будет наиболее эффективно и результативно. Но именно на начальных стадиях пациент отрицает заболевание – «не захочу употреблять и не буду, брошу в любой момент». Осознание, что бросить самостоятельно не получится, приходит на более поздних стадиях употребления. Часть пациентов самостоятельно обращается за помощью. Но процесс выздоровления очень длительный по времени и требует значительных усилий от самого пациента, на что он обычно не готов, поэтому они часто срываются. Потом им нужно будет снова переступить через себя, чтобы начать лечиться заново.

Нужно помнить и о том, что у лиц, употребляющих наркотики, со временем развиваются инфекционные осложнения, такие как ВИЧ, вирусные гепатиты, флебиты, эндокардиты. Развиваясь на фоне снижения иммунитета, они могут быть смертельно опасными. А непосредственно к смерти приводит передозировка наркотических веществ. Таких смертей в нашем городе ежегодно регистрируется около 500 случаев.

### Семья как фактор защиты

Если говорить о профилактике, то лучшее здесь – и не начинать. Работа по профилактике наркомании начинается с детства. Все идет из семьи. Самый главный субъект профилактики для ребенка – его семья. С одной стороны – это пример родителей, с другой – создание в семье открытой, доброжелательной атмосферы, любовь к ребенку. Если критиковать, то только поступки, а не личность ребенка. Выслушивать, разбираться, анализировать детские проблемы и поступки, а не наказывать и запрещать. Именно семья помогает вырастить самостоятельную и независимую личность. Необходимо жить интересами ребенка, развивать у него адекватную самооценку, способность принимать самостоятельные решения и отвечать за них, умение анализировать

приходящую информацию. Воспитание личности приведет к тому, что у ребенка будут цели и интересы, к которым он будет стремиться. А зачастую родителей интересуют только оценки в школе, и на этом общение заканчивается. Если не показывать ребенку свою любовь, постоянно его критиковать, он будет искать понимания на стороне. И вполне возможно, что такой авторитетной личностью для него окажется тот, кто употребляет наркотики. Этого допустить нельзя.

Школа, конечно же, должна помогать родителям в вопросах профилактики зависимостей. Если педагоги наблюдают отклонения в поведении учащегося, то они должны сообщить об этом родителям и проинформировать, куда обратиться. Родители не должны замалчивать проблему. При подозрении на самых ранних стадиях им лучше проконсультироваться со специалистами и начать активную работу, куда будет включен и сам ребенок, и родители. «Я вам его привела – лечите». Так не пойдет.

### Куда обращаться за помощью?

На круглосуточный телефон доверия 714-42-10, где консультируют психологи. Они, исходя из конкретной ситуации, расскажут, какие виды помощи оказываются в нашем городе, как и куда можно обратиться. В Городскую наркологическую больницу, оказывающую все виды помощи зависимым пациентам. Непосредственно в наркологический кабинет по месту жительства. Они есть в каждом районе города.

Если не получается привести своего родного на лечение, то у нас в больнице организована работа с созависимыми. Родственники могут прийти без пациента и получить навыки того, как себя вести, как поступать в различных ситуациях, чтобы подвигнуть наркозависимого к лечению. Ведь порой неграмотное общение с зависимым только усиливает его нежелание обращаться за помощью.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, СЧАСТЛИВЫМ И СВОБОДНЫМ – ВЫБОР КАЖДОГО!

**Употребление наркотиков:**

- разрушает мозг, печень, почки и др. органы
- лишает способности испытывать удовольствие от жизни
- делает зависимым

ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ МОЖНО ВОВРЕМЯ ОБРАТИВШИСЬ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ И ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ АМБУЛАТОРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ СПб ГБУЗ «ГОРОДСКАЯ НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

714-42-10

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

## Неспецифическая профилактика клещевого энцефалита

**Клещевой вирусный энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболевания: от полного выздоровления до нарушений здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.**

Как можно защититься от клещевого вирусного энцефалита? Заболевание можно предупредить с помощью специфической и неспецифической профилактики. Специфическая профилактика – вакцинация.

Неспецифическая профилактика включает в себя применение специальных защитных костюмов (для организованных контингентов) или приспособленной одежды, которая не должна допускать

попадания клещей через воротник и обшлага. Рубашка должна иметь длинные рукава, которые у запястий укрепляют резинкой. Рубашку заправляют в брюки, концы брюк – в носки и сапоги. Голову и шею закрывают головным убором, козырьком. Одежда должна быть светлой и однотонной, на темной и пестрой одежде клещ менее заметен. Для защиты от клещей используют отпугивающие средства: репелленты, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду. Перед использованием препаратов следует ознакомиться с инструкцией. Каждый человек, длительно находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, должен периодически (желательно каждые 2 часа) осматривать свою одежду и тело самостоятельно или

при помощи других людей, а выявленных клещей снимать. Основным методом неспецифической профилактики клещевого вирусного энцефалита является быстрое снятие присосавшегося клеща. Чем быстрее присосавшийся клещ удален, тем меньшую дозу возбудителя он передаст пострадавшему. Если клещ присосался, то его необходимо удалить сразу после обнаружения, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок, а затем обратиться в медицинское учреждение для решения вопроса о необходимости профилактики и исследования клеща на наличие в нем возбудителей клещевых инфекций.

Материал предоставлен Городским организационно-методическим отделом инфекционной службы



# Рак кожи: диагностика и профилактика

Об этом рассказывает врач-онколог СПб ГБУЗ «Городской кожно-венерологический диспансер» **Фадеев Роман Вячеславович**.



Кожа человека подает сигналы опасности развития злокачественных новообразований (ЗНО), как правило, изменением числа, цвета, формы и размера пигментных пятен или невусов. Особенно опасно появление меланомы, которая относится к группе особо опасных злокачественных новообразований кожи. Коварность данной опухоли в том, что она может развиваться в поверхностных слоях кожи на протяжении многих лет, ничем не давая о себе знать.

Если говорить об упрощенной классификации наиболее часто встречающихся образований кожи, то это меланоцитарные (коричневые) и немеланоцитарные (розовые). Всем знакомы наиболее распространенные доброкачественные новообразования: себорейный кератоз, дерматофиброма, ангиома, пигментный невус (родинки). Меланоопасный невус может появляться на любых участках кожи. У пожилых людей он может со временем менять коричневый цвет на розовый. Надо иметь в виду, что у молодых людей до 30 лет в норме могут появляться новые невусы, и они могут даже расти. В то же время если невус растет у человека в возрасте старше 30 лет и при этом меняется его цвет или форма, появляются коричневые пятна вокруг или уплотнение, есть боль, зуд, увеличение регионарных лимфатиче-

ских узлов, кровоточивость – то это сигналы опасности.

## Злокачественные новообразования

Предраковыми заболеваниями считаются: старческая кератома, кожный рог, актинический кератоз. К злокачественным опухолям относятся: базалиома, меланома, плоскоклеточный рак. Базалиома – наиболее часто встречающийся рак, его особенность в том, что он редко дает метастазы. Плоскоклеточный рак кожи сопровождается метастазами и может привести к летальному исходу. Меланома также имеет тенденцию к местному или отдаленному метастазированию, отличается особой злокачественностью течения.

Заболеваемость меланомой среди населения растет очень высокими темпами, опережая любые другие группы ЗНО. Уровень заболеваемости меланомой повышается в два раза каждые десять лет. Санкт-Петербург в этом плане – не исключение. Ситуация среди женщин несколько лучше, чем у мужчин, так как слабый пол лучше следит за своим здоровьем и чаще обращается к врачу. Заподозрить меланому может любой врач при осмотре кожных покровов пациента. Одна из основных причин обнаружения меланомы на поздних стадиях – это затягивание обращения за медицинской помощью к специали-

стам. Ситуация усугубляется тем, что для меланомы характерно длительное бессимптомное течение, в результате чего жалобы появляются в уже «продвинутой» стадии опухоли с явными признаками прогрессирования заболевания.

## Когда солнце – враг

Зарождению меланомы способствуют различные причины. Один из наиболее значительных факторов риска – чрезмерное пребывание на солнце. Всегда нужно помнить, что ультрафиолетовое облучение в больших дозах вызывает необратимые изменения в клетках кожи, приводя к их перерождению.

К факторам риска относятся солнечные ожоги, особенно полученные в детстве; посещения солярия; отягощенная наследственность; наличие меланомы в анамнезе; наследуемые мутации; диспластический невус-синдром. Диспластический невус представляет собой коричневое пятно, часто с неравномерной пигментацией. Такие пятна могут появляться в течение всей жизни. С годами появляется вероятность развития меланомы, поэтому необходимо наблюдение.

## Как отличить родинку от меланомы?

Родинка чаще всего бывает коричневого, рыжего, бежевого или черного цвета. Она равномерно окрашена, круглая или овальная, имеет резко очерченные границы. На протяжении многих лет такие образования не меняют ни формы, ни размера. Рекомендуется систематически внимательно осматривать свою кожу перед зеркалом, проводить самообследование хотя бы раз в месяц. Для оценки состояния кожи надо использовать «правило ABCDE»: где А – asymmetry – асимметрия, В – border – неровные контуры, С – color changes – неоднородность пигментации, D – diameter – диаметр более 6 мм, E – evolving – изменения во времени. Необходимо запомнить расположение своих пигментных пятен, невусов, веснушек. А лучше сделать фото, чтобы можно было сравнивать по истечении определенного времени. Внезапное изменение цвета, формы и размера пигментного пятна или невуса – сигнал неблагополучия. В этом случае надо немедленно обращаться

к врачу-дерматологу. К онкологу необходимо обращаться в случае, если есть симптом «гадкого утенка»: недавно возникшие (менее 1 года назад) одиночные образования (особенно у пациентов старше 60 лет); одиночные, долго не заживающие (более месяца) изъязвленные образования.

## Дерматоскопия обязательна!

Стоит отметить, что на ранних стадиях меланома излечима в большинстве случаев. Но если она запущена, лечение будет трудным, долгим и не всегда успешным.

Как отличить злокачественную опухоль от незлокачественной? Прежде всего необходим осмотр дерматолога с обязательным проведением дерматоскопии, которая позволяет оценить степень внутрикожного роста опухоли. Это возможно сделать также с помощью других аппаратов: сиаскопа, фотофайндера – усовершенствованных моделей дерматоскопов. Дерматоскопия в 80–90% случаев позволяет определить характер образования. Это простое исследование как «рентген» для кожи. Без дерматоскопии диагноз ставить нельзя. Поэтому в случае подозрения на ЗНО кожи с целью первичной диагностики лучше срочно обратиться к дерматологу. Если у него будут сомнения в доброкачественности или он подтвердит подозрение на злокачественное новообразование кожи, то пациент будет направлен к онкологу для проведения биопсии. Данное исследование в 99,9% случаев позволяет определить характер образования. Окончательный диагноз подтверждает гистологическое исследование биоптата. Только после этого назначается лечение. Решение по выбору метода лечения принимает специалист.

Каковы профилактические меры в отношении развития меланомы? Необходимо избегать солнечной инсоляции в пиковые часы солнечной активности (с 11 до 15 часов дня); загорать только под тентом; носить закрытую одежду, широкополую шляпу, кепку, солнцезащитные очки; применять солнцезащитный крем широкого спектра (как UVB, так и UVA) SPF 50+. Отказаться от солярия (чем моложе возраст регулярного посещения солярия – тем выше риск ЗНО кожи).

**Дети не всегда могут разобраться, как обеспечить свою безопасность в соцсетях, но при этом часто не говорят родителям, что их беспокоит, так как считают, что знают о технологиях больше, чем взрослые. На сайтах ребенок может пострадать от кибербуллинга – сетевой травли с оскорблениями и угрозами. Кибербуллинг – виртуальный подростковый террор, который может быть опасен. Необходимо помнить, что общение подростка в сети происходит только с виртуальными образами людей с разными целями общения, без соблюдения общепринятых норм поведения, с признаками виртуального насилия.**

## Как ребенку защитить себя в сети интернета?

- Если человек настойчиво просится к тебе в друзья, задай вопрос: встречались ли вы прежде? С какой целью он ищет знакомства?
- Игнорируй сообщения типа: «Посмотри, что о тебе пишут, фотографию и т. п.», – как правило, заманивание на вредные сайты (компьютерный вирус, развод на деньги, реклама).

- Не откликайся на требования, просьбы, угрозы перевести деньги (часто путем активации sms-кода) – за этим обычно стоят мошенники.
- Не устанавливай приложения из незнакомых источников.
- Не давай друзьям заходить в сеть с твоих личных аккаунтов.
- При пользовании чужими мобильными устройствами, компьютером – убедись в закрытии всех аккаунтов перед выходом.
- Не соглашайся встречаться с виртуальными друзьями в реальности, предварительно не обсудив это с родителями.
- Если при общении с человеком в сети у тебя возникает эмоциональный дискомфорт (раздражение, тревога, обида, злость и пр.) – прекрати общение, по крайней мере на время, не нападай в ответ и не защищайся.
- Незнакомых в реальности людей сразу блокируй.
- Игнорируй любые просьбы типа «сделать и прислать фото», «выполнить задания» и пр., часто сопровождающиеся угрозами, в том числе в адрес близких. Обязательно расскажи об этом родителям и перепроверь информацию!

## Безопасность в социальных сетях



## Советы родителям

Главное в безопасности ребенка, который работает в интернете, – доверительные отношения с родителями. Ребенка необходимо ознакомить с основными правилами безопасного поведения в социальных сетях, настроить вместе с ним параметры безопасности и конфиденциальности его учетной записи, защитить компьютеры и мобильные устройства современной антивирусной программой с родительским контролем (до 14 лет) и заблокировать сомнительные сайты (онлайн-магазины, казино, порно-сайты и др.).

Необходимо взаимное сетевое доверие между родителями и ребенком, постоянные беседы о реальности происходящего в интернете и ответственности за собственное поведение.

Родителям необходимо открыто обсуждать с детьми ситуации, которые могут случиться в интернете.

**Телефон доверия:**  
Всероссийская психологическая служба для детей и подростков (анонимно, бесплатно)  
– 8 800 2000 122