



О профилактике заболеваний полости рта

Профилактика стоматологических заболеваний относится к важным и необходимым мероприятиям, которые проводит медперсонал среди населения, прикрепленного к медицинской организации.

О важности профилактики

В государственной стоматологической поликлинике города Рубцовска оказываются все виды стоматологических услуг. И такое направление работы, как профилактика стоматоло-

гических заболеваний у жителей города, занимает одно из ведущих направлений в работе медицинского персонала.

Общеизвестно, что профилактика и лечение стоматологических заболеваний, гигиена полости рта важны для

здравствия взрослых и детей. Чтобы избежать серьезных патологий, требующих долгой терапии,

все профилактические меры должны приниматься в комплексе. Поэтому основной целью профилактических мероприятий является предупреждение возникновения и развития заболеваний челюстно-лицевой области и полости рта, в том числе повышение устойчивости организма пациента к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.



С праздником уважаемые коллеги и партнеры!
С Днем защитника Отечества!

АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников» искренне поздравляет вас с праздником защитников и освободителей родной земли – Днем защитника Отечества!

23 февраля – поистине всенародный праздник, который олицетворяет для многих поколений россиян силу и мощь Российской державы, преданность своей Отчизне, способность заботиться и защищать от трудностей и невзгод своих родных и близких. В этот день мы чествуем заслуги российских воинов, чьи подвиги навсегда останутся примером отваги, патриотизма и любви к своей Родине!

Мы отмечаем эту праздничную дату в непростое время и отдаем дань глубокого уважения тем, кто достойно выполняет свой служебный долг, защищает интересы государства и делает все возможное, чтобы наше будущее было счастливым. Пусть над нами всегда будет мирное небо! Примите самые добрые пожелания крепкого здоровья, успехов во всех делах, семейного благополучия и уверенности в завтрашнем дне!

С уважением,
АРОО «Профессиональная ассоциация средних медицинских работников»

23 февраля 2024 год



Наталья Сергеевна ЧИКАЛОВА,
главная медицинская сестра КГБУЗ
«Стоматологическая поликлиника, г.Рубцовск»,
член АРОО ПАСМР
с 2019 года

Наша работа - не только лечение

Индивидуальные беседы с пациентами, которые проводят врачи нашей стоматологической поликлиники, даже при появлении характерной симптоматики заболеваний полости рта, направлены на обучение грамотному подходу к гигиене и применению эффективных методик. Такие профилактические беседы позволяют привести десны и зубы пациента в норму за достаточно короткое время.

Врачи Рубцовской городской стоматологической поликлиники своим пациентам рассказывают об обеспечении личной гигиены ротовой полости; применении профессиональных гиги-



9 февраля - Международный день стоматолога

► енических процедур в условиях клиники; рассказывают о влиянии применения специализированных составов с фтором на здоровье зубов; знакомят с методами, которые помогают в предупреждении проблем с зубами и деснами и т.д.

Профилактическая работа по предупреждению заболеваний полости рта дополняется информационными материалами, которые размещены в холлах и медицинских кабинетах нашей поликлиники и обновляются раз в три месяца. Такая информация помогает наглядно донести до пациента, **почему важно заботиться о здоровье своей полости рта. Для этого необходимо:**

- ◆ регулярно чистить зубы в домашних условиях утром и вечером;
- ◆ использовать нить и ополаскиватель в течение дня;
- ◆ проходить осмотр врача-стоматолога каждые полгода;
- ◆ использовать качественную зубную щетку, зубную пасту и другие аксессуары;
- ◆ своевременно пролечивать выявленные патологии;
- ◆ правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Также на сайте стоматологической поликлиники Рубцовска в свободном доступе размещена информация о проведении профилактических мероприятий стоматологических заболеваний и болезней полости рта. Там же постоянно размещаются материалы о возможных видах профилактики. Есть памятка по средствам комплексной профилактики стоматологических заболеваний.

Школы стоматологического здоровья

Перспективным направлением эффективной профилактической работы с пациентами может стать **открытие «школы стоматологического здоровья»**. Для ее работы можно задействовать информационный ресурс сайта городской стоматологической поликлиники. Также возможно проведение встреч в формате онлайн с пациентами нашей поликлиники.

ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!



Нижние зубы:
«выметать» снизу вверх
со всех сторон



Верхние зубы:
«выметать» сверху вниз
со всех сторон



**Жевательная
поверхность зуба:**
движения вперед-назад



Передние зубы:
круговые движения.

Считаем, что основной целью работы этой школы должно быть информирование пациентов о том, что проведение профилактических мероприятий актуально для любого человека, независимо от его возраста.

На приеме у врача

Постоянный контроль за состоянием ротовой полости способствует сохранению здоровья зубов, десен, слизистых оболочек и других органов и систем организма, которые могут испытывать негативное влияние в результате развития кариеса и других стоматологических заболеваний.

Врачи постоянно акцентируют, что **предпочтение должно отдаваться именно профилактике, а не лечению патологий**. Действительно, лучше лишний раз посетить врача-стоматолога, но не допустить серьезных патологических процессов, требующих дорогостоящей терапии и длительных временных затрат.

На осмотре стоматолог выявляет у пациента факторы риска развития болезни, визуально оценивает общее состояние его полости рта, при необходимости направляет на диагностические процедуры. Также врач помогает подобрать эффективные уходовые средства и приспособления для домашнего очищения зубов, десен и языка.

Посещать специалиста без показаний нужно как минимум каждые полгода, при этом возраст пациента не имеет никакого значения: рекомендация важна и для детей, и для взрослых, и для пожилых людей. ☺



Как защитить себя от рака?

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Его лозунг на 2022-2024 годы - «Заботы достойны все».

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти. К сожалению, невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни, но существует эффективная профилактика рака, которая позволяет свести риск заболевания к минимуму.

Статистика в России заболевания онкологией

По данным Минздрава, в России онкологические заболевания на различных стадиях ежегодно диагностируют примерно у 4500 детей и 600 тысяч взрослых. Каждый год в нашей стране регистрируется около 300 тысяч смертей от рака.

У мужчин, по данным статистики, чаще всего встречается пять видов рака (в порядке убывания): рак лёгких, печени, желудка, ободочной и прямой кишки, предстательной железы. У женщин - рак молочной железы, лёгких, ободочной и прямой кишки, шейки матки, желудка. Однаково частым по заболеваемости для всех является рак кожи.

Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, всё ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, - пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. И, возможно, даже спасти себе жизнь.

С 1 января 2022 года в России вступил в силу новый порядок оказания онкологической помощи. Его задача - укрепить онкологическую службу России и оказывать помощь онкологическим больным по единным стандартам, вне зависимости от реги-

она их проживания. Еще одна важная цель - **обеспечить преемственность диагностики и лечения**.

Сегодня в арсенале медработников есть современные технологии для терапии онкологических заболеваний. Поэтому в настоящее время **рак не является приговором, это - болезнь, с которой можно справиться, которую умеют лечить**.

Причины заболевания

Истинная причина возникновения злокачественных опухолей не установлена, однако есть доказанные факторы, увеличивающие риск заболеть раком.

● **Особенности организма отдельных людей:** генетические особенности, наличие приобретенных и наследственных заболеваний, нарушения гормонального фона. Все эти факторы могут способствовать развитию рака. Как правило, они связаны с врожденными и индивидуальными особенностями организма каждого человека, поэтому необходимость профилактики онкологических заболеваний в данном случае возникает только после их обнаружения.

● **Возраст.** Чаще раком болеют люди в возрасте 40-75 лет, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет.

● **Доказанными причинами также считаются:**

- курение,
- употребление алкоголя,
- употребление жареных, острых и копченых продуктов,
- источники радиоактивного излучения,
- канцерогенные вещества,
- климатические особенности,
- национальные традиции питания и быта.



**Галина Юрьевна
ПОДУЗОВА,**

главная медицинская
сестра высшей
квалификационной
категории
КГБУЗ «Онкологический
диспансер, г.Бийск»,
член АРОО ПАСМР
с 2009 года



Советы медицинской сестры



◀ Профилактика заболевания

Специалисты придают большое значение не только диагностике и лечению онкологических заболеваний, но и их профилактике.

Современная медицина различает первичный и вторичный виды активной профилактики рака.

Цель **первичной профилактики** заключается в предотвращении канцерогенеза - процесса появления опухоли. Для этого необходимо остановить контакт с канцерогенами, повышать иммунитет организма, нормализовать свой образ жизни. Очень важным является отказ от курения и злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, здоровое питание.

Вторичная профилактика направлена на обнаружение и борьбу с предраковыми заболеваниями, выявление и лечение рака на ранних стадиях:

- ▶ мазки на онкоцитологию (рак шейки матки),
- ▶ профилактические осмотры,
- ▶ выявление групп риска,
- ▶ маммография (рак молочной железы),
- ▶ профилактическая компьютерная томография лёгких у курильщиков,
- ▶ тест на ПСА (рак простаты).

Меры, снижающие риск заболеваний

Первое, что нужно знать об онкологии каждому, - чем выше иммунитет, тем меньше риск заболеть. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здо-

рового образа жизни.

◆ **Отказ от алкоголя и курения.** Выявлено, что именно курение является причиной возникновения около 15 видов рака. Так же сокращение употребления алкоголя позволит снизить вероятность возникновения рака полости рта, глотки, пищевода, кишечника, молочной железы.

◆ **Занятия спортом.** Физические нагрузки и поддержание здорового веса позволяет сократить возможность возникновения рака молочной железы, печени, почек, матки, яичников.

◆ **Снижение времени пребывания на солнце.** Чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения от солнца и соляриев повышает вероятность развития рака кожи.

◆ **Регулярное прохождение диспансеризации** позволяет своевременно выявить заболевание на ранней стадии.

◆ **Вакцинирование.** Доказано, что около 16% всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами.

Сегодня существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека (ВПЧ), которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

Если поставили диагноз «рак»...

Первый совет - не отчаиваться! Нужно бороться, ни в коем случае нельзя отказываться от лечения. Известно, что чем раньше выявляется злокачественная опухоль, тем лучше результаты ее лечения. При выявлении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

Диагностика, лечение и профилактика рака - сложный комплексный процесс, требующий мастерства и опыта множества специалистов из разных областей медицины. Но **эффективность лечения и его результат во многом зависят и от самого больного, от его отношения к болезни**, от точного следования всем рекомендациям и предписаниям лечащего врача.

Лечение онкологических заболеваний в современной медицине включает множество методов: помимо «стандартного набора» - химиотерапии, лучевой терапии и оперативного вмешательства, - онкологи применяют гормональную, таргетную терапию, радиофармпрепараты и другие виды лечения.

Иногда для получения максимального эффекта врачи сочетают несколько методов лечения, проводя их одновременно или последовательно.

Помните: сегодня рак вполне возможно победить, если своевременно обратиться к врачу.

Рак боится смелых! Будьте здоровы! ☺



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной
ассоциации средних медицинских работников:

(8-3852) 34-80-04

E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ АЛАТАЙСКОЙ СЕМЬИ



