

Онкологические заболевания: меры профилактики

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

4 Февраля 2017

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака, цель которого – повышение осведомленности людей о факторах риска, возможностях ранней диагностики и лечении онкологических заболеваний. Специалисты «Регионального центра медицинской профилактики» составили рекомендации, как снизить риск развития злокачественных новообразований.

Мировая проблема

Всемирный день борьбы против рака учреждён Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Проблемы онкологии остаются в центре внимания из-за постоянного роста заболеваемости злокачественными опухолями и смертности от них. Это обусловлено в значительной степени особенностями течения опухолевого процесса – практически бессимптомного на ранних стадиях и с ограниченными возможностями лечения при запущенных формах заболевания.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения разработана Программа по борьбе с раком. В основные функции этой программы входит установление норм и стандартов, а также содействие, на основе фактических данных, профилактике, раннему выявлению, лечению рака и паллиативной помощи в различных социально-экономических условиях.

Количество онкологических больных возрастает с каждым годом. Это обусловлено не только увеличением риска развития новообразований, но и улучшением диагностических возможностей и, соответственно, ростом выявляемости онкологических заболеваний.

Как снизить риск?

Каждый человек может снизить риск развития злокачественных новообразований, соблюдая простые правила.

Правило №1. Нормальный вес и здоровое питание.

Избыточный вес и ожирение являются факторами риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака матки. Исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы. Избыточный вес и ожирение связаны с неправильным питанием, чаще всего с переизбытком и потреблением большого количества жиров и легкоусвояемых углеводов.

Для поддержания нормального веса обязательно присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими

антиканцерогенным действием. К ним относятся: жёлтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, шиповник, черная смородина, облепиха, жимолость, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук.

Для профилактики рака важно ограничить потребление копчёной и нитрит-содержащей пищи. В копчёной пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида.

Правило №2. Исключение потребления алкоголя.

Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

Правило №3. Отказ от курения.

Курение является фактором развития рака лёгкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки. Важно понимать, что курящий наносит вред не только себе, но и окружающим, так как при пассивном курении на организм человека может воздействовать более 40 веществ, обладающих канцерогенным действием.

Правило №4. Защита от инфекций.

Доказано, что вирус папилломы человека (ВПЧ) рассматривается, как необходимое условие для последующего развития онкологического заболевания половой сферы. К другим инфекционным агентам, способствующим возникновению рака, относятся: вирус гепатита В и С (рак печени) и микроб *Helicobacter Pylori* (рак желудка). Вакцинация против ВПЧ и гепатита В рекомендуется как активная профилактическая мера, особенно лицам из групп риска.

Правило №5. Защита от ионизирующего и ультрафиолетового излучения.

Ультрафиолетовое и ионизирующее излучения являются установленной причиной возникновения онкологических заболеваний кожи. Опасно пребывание на солнце в период с 11 и до 16 часов. Не менее вредно пребывание в соляриях для получения искусственного загара.

Целесообразно дозированное применение солнечных ванн, начиная с 10-15 минут в утреннее (до 11 часов) или послеобеденное (после 16 часов) время, постепенно увеличивая их продолжительность, использование соответствующей одежды, широкополых шляп, зонтиков, использование кремов от загара с высокой степенью защиты.

Правило №6. Оптимальная физическая активность.

Физически активные люди имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных

новообразований. Физическая нагрузка при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде, катании на коньках, лыжах в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет.

Правило №7. Учет наследственного фактора.

Для некоторых онкологических заболеваний генетики могут оценить вероятность риска их возникновения. Однако выявление измененного гена говорит лишь о предрасположенности, а не означает неизбежность заболевания. Наследственную предрасположенность к злокачественному новообразованию позволяют предположить следующие факторы: наличие в семье более одного онкологического больного, молодой возраст заболевшего, двустороннее поражение парных органов, первично множественные новообразования у кого-либо из членов семьи, если в семье в нескольких поколениях встречались онкологические больные. О данных фактах необходимо информировать врача.

Вторичная профилактика онкологических заболеваний направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса. К исследованиям, позволяющим выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: маммография, флюорография, клеточное (цитологическое) исследование мазков, эндоскопические исследования, профилактические осмотры кожных покровов, молочных желез, определение в биологических жидкостях уровня онкомаркеров и т.д.

Регулярное прохождение профилактических осмотров, диспансеризации и обследований в соответствии с возрастом (или группой риска) позволяет предотвратить возникновение злокачественной опухоли или выявить заболевание на ранней стадии. А это даёт возможность провести эффективное специализированное лечение.

Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьёзных болезней, нарушающих уклад жизни, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения.

Придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно значительно снизить вероятность развития онкологического заболевания. С целью снижения заболеваемости необходимы совместные усилия не только специалистов, общественности и государства, но и каждого человека.

--

Линда Ворожцова
