



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**



# **Профилактика онкологических заболеваний**



# ВКЛАД ФАКТОРОВ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



**Внешняя среда**



**Генетика человека**



**ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**Здравоохранение**



# ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

это предупреждение заболевания путем изучения этиологических факторов и факторов риска

## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

раннее выявление и лечение предопухолевых заболеваний

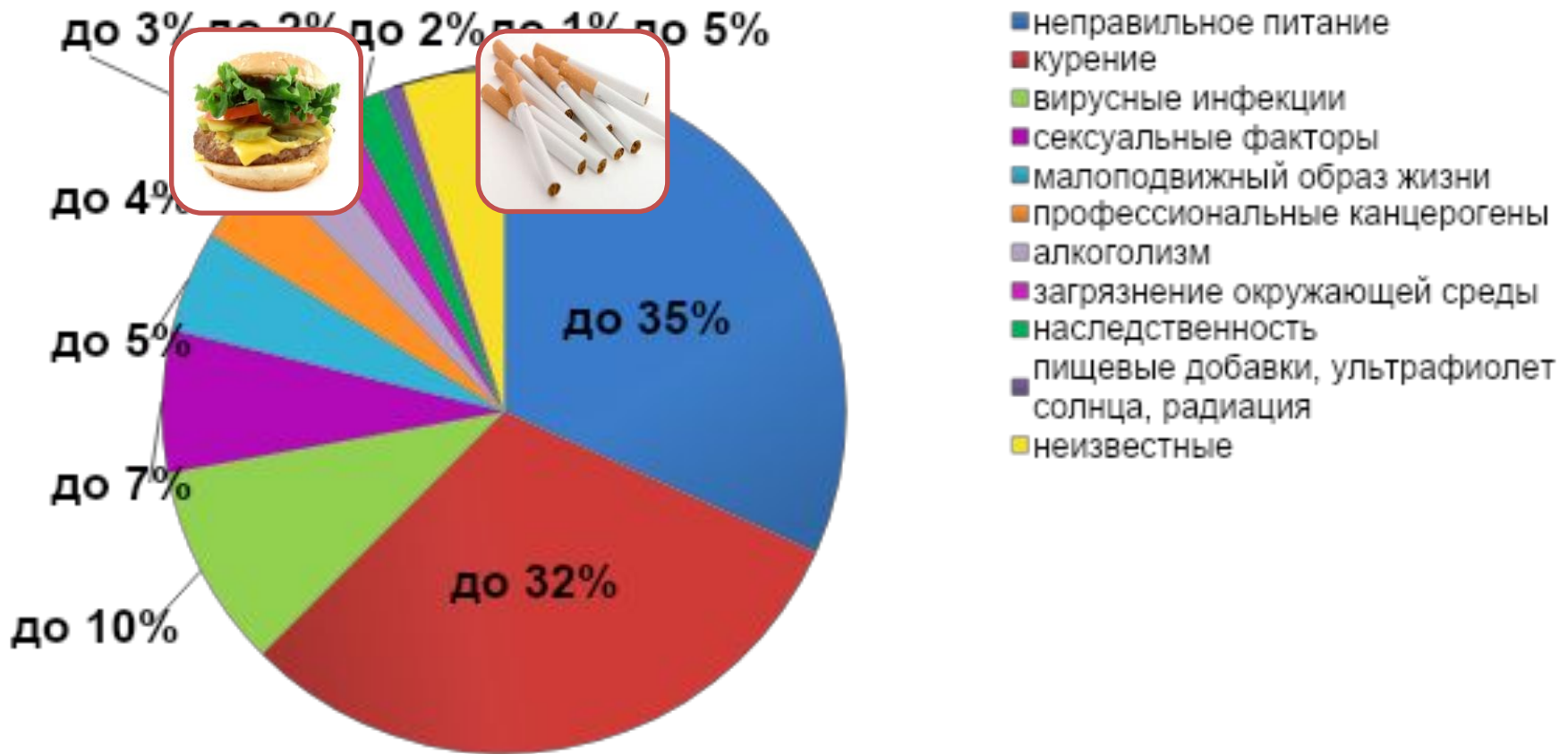
## ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

предупреждение, ранняя диагностика и лечение рецидивов, метастазов.



# ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

## Основные причины, формирующие заболевания раком



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

1



**Предупреждение  
ожирения**

Рак молочной  
железы,  
Рак тела  
матки

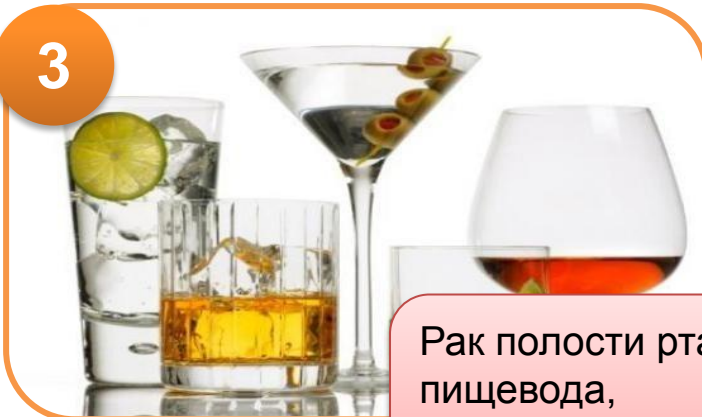
2



**Уменьшение  
потребления жира**

Рак молочной  
железы,  
рак толстого  
кишечника, рак  
предстательной  
железы

3



**Ограничение  
потребления  
алкоголя**

Рак полости рта,  
пищевода,  
печени, молочной  
железы

4



**Ограничение  
потребления  
копченой и соленой пищи**

В копченой пище  
содержится  
большое  
количество  
канцерогенов



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

✓ Удаляйте видимый жир, кожу с птицы



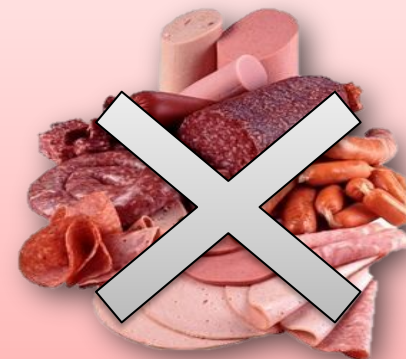
✓ Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите.



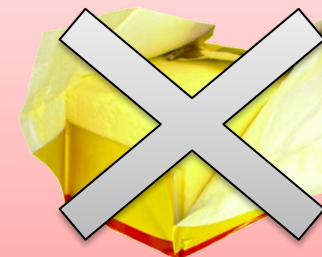
✓ Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла



✓ Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).



✓ Ограничивайте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

5



**Регулярное и достаточное  
употребление растительной  
клетчатки**

6



**Обязательное  
присутствие в пище  
овощей и фруктов**

**Потребление фруктов  
и некрахмалистых  
овощей**

**Наибольшее  
профилактическое  
воздействие**

**Уменьшение  
риска  
развития рака**

- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких



# РАК ЛЕГКИХ

## ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – **КУРЕНИЕ**

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

### **КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:**

- **85%** случаев смерти от рака легкого,
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек.

**Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.**



**Каждые 8 секунд** на планете наступает смерть от болезней, ассоциированных с курением

**Около 100 млн. человек** погибло в 20-м веке от болезней, ассоциированных с курением

**Каждый 10-й курильщик**  
заболевает раком легких

**В среднем на 5-10 лет**  
курящие люди сокращают себе жизнь



# ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

## ОТКАЗ от потребления табака!!!



**Ни в коем случае  
НЕ КУРИТЕ**

**в квартире, в помещении,  
где кроме вас присутствуют  
дети, беременные женщины,  
больные люди**



# СКРИНИНГ РАКА ЛЕГКОГО



**Возраст 20 - 40 лет -**  
крупнокадровая  
флюорография (ККФ)

**один раз в 2 года**



**Старше 40 лет –**  
крупнокадровая  
флюорография

**ежегодно**





# ИНФЕКЦИИ

Инфекционные агенты – причина заболеваний раком

**26%**

всех случаев заболеваний  
в развивающихся странах

**8%**

всех случаев заболеваний  
в развитых странах

Инфекционные агенты, вызывающие рак:

штамм вируса  
папилломы человека



рак шейки матки, полового члена,  
влагалища, ануса и ротоглотки

вирус гепатита В и гепатита С



рак печени

вирус Эпштейна-Барр



лимфома Беркитта



рак желудка

**Helicobacter Pylori**  
Активная профилактическая  
мера лицам из групп риска

Вакцинация против  
ВПЧ, гепатита В



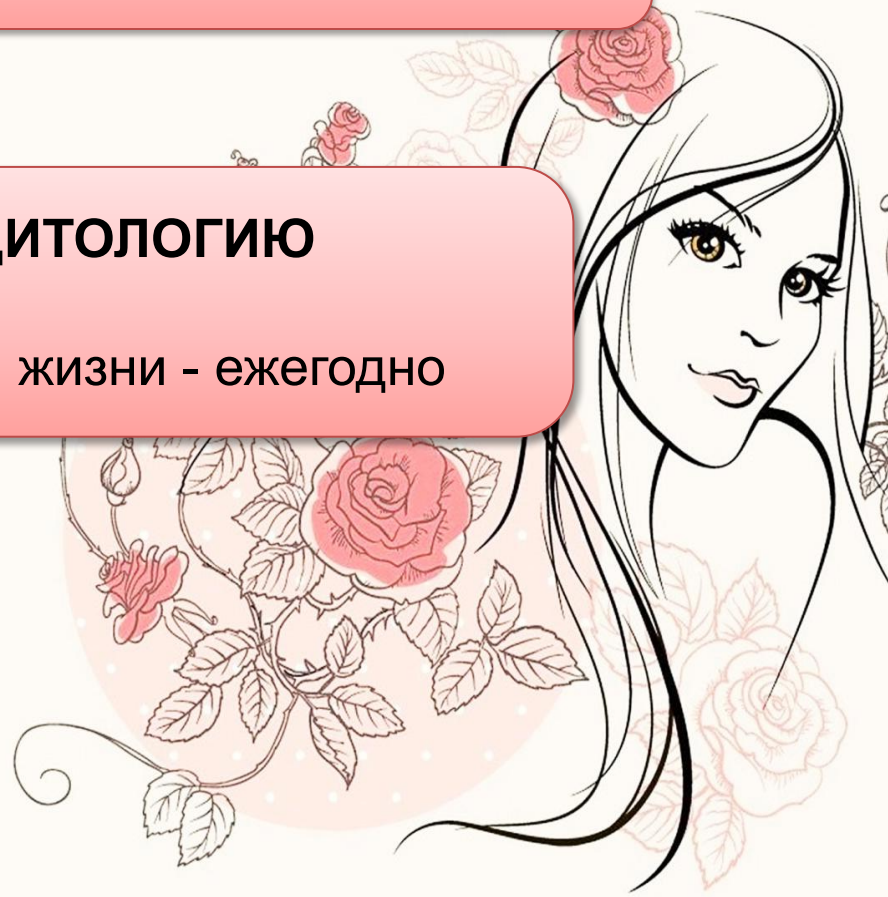


# Ранняя диагностика шейки матки

**1 РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ** посещать врача акушера-гинеколога.

## **МАЗКИ С ШЕЙКИ МАТКИ НА ОНКОЦИТОЛОГИЮ**

- через 3 года после начала половой жизни - ежегодно



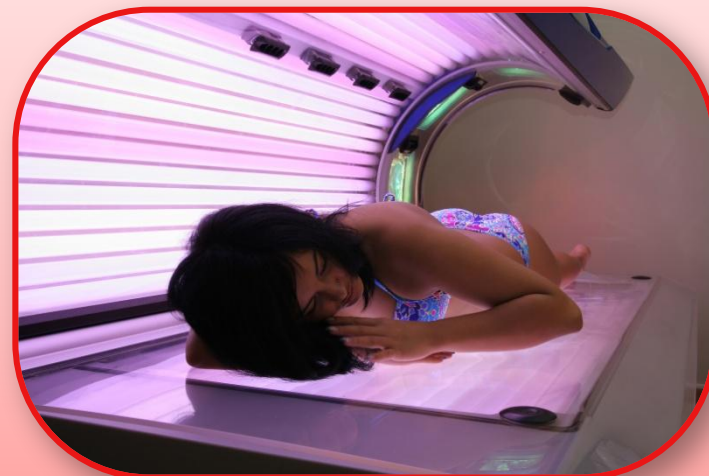


# ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ



*Солнечное  
ультрафиолетовое  
излучение*

**основная причина  
рака (не меланомы)  
кожи**





## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

# ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА КОЖИ



- ➔ Исключение попадания на голые участки тела прямого солнечного света
- ➔ Ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков
- ➔ Пребывание в тени
- ➔ Использование кремов от загара

## ПРИЗНАКИ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ НЕВУСА:

- **Быстрый рост невуса**, размер которого оставался постоянным или увеличивался медленно
- **Уплотнение невуса**
- **Ассиметричное увеличение одного из участков невуса**
- **Изменение пигментации** (усиление или уменьшение)
- **Появление красноты в виде венчика вокруг невуса**
- **Выпадение волос с его поверхности**
- **Появление ощущение наличия невуса** (возникновение чувства жжения, напряжения, покалывания)
- **Появление папилломатозных выростов, трещин, изъязвлений, кровоточивости**



невус



меланома



# ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



- флюорография
- рентгенография
- рентгеноскопия
- компьютерная томография
- радиоизотопная диагностика и методы лечения

*ионизирующее  
облучение, в т.ч.  
связанное с мед.  
исследованиями*

основная причина  
радиационно-  
индуцированного  
рака

**УМЕНЬШЕНИЕ ДОЗЫ** любого  
ионизирующего облучения человека

**Важная стратегия профилактики:**

**Ограничение ненужных лечебно-  
диагностических исследований, связанных с  
использованием ионизирующих излучений**

# АЛКОГОЛЬ

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



причина рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

меньшей степени достоверности – причина рака печени и колоректального рака у женщин.

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия, ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Пилькова Т.Ю., 2003)



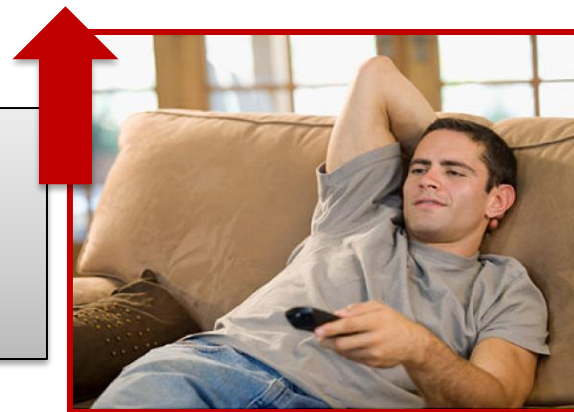
| Количество пива, потребляемого в день, л | Число дополнительных случаев рака на 100 тыс. населения |
|--|---|
| 0,5                                      | 30,7  |
| 1,0                                      | 61,5  |
| 1,5                                      | 92,2  |
| 2,0                                      | 123   |
| 2,5                                      | 153,7   |

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



Риск развития  
некоторых  
злокачественных  
новообразований



Наибольший и достоверный защитный эффект – в отношении риска развития колоректального рака

# ОЖИРЕНИЕ



Развитие рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки. Является фактором риска для развития рака желчного пузыря.



# ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ



## САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

### Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один раз в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.



### На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекающая кожа
- выделения из сосков.

## КЛИНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЛЕЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

- Женщинам до 40 лет – УЗИ молочных желез
- Женщинам старше 40 лет – маммография 1 раз в 2 года
- Женщинам старше 50 лет - маммография 1 раз в год



# ВИТАМИНЫ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Относятся к профилактическим  
вмешательствам с недоказанной  
эффективностью



# ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА





# РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

если вам более **50 лет** (мужчины):

**ежегодно сдавайте анализ крови на ПСА;**  
**ежегодно обращайтесь к урологу**  
для проведения пальцевого исследования  
предстательной железы через прямую кишку;



если вам более **40 лет** (женщины) — кровь на **онкомаркер СА-125** ежегодно (рак яичников)

если вам более **50 лет** (мужчины и женщины):

- ✓ 1 раз в год исследование **кала на скрытую кровь** и **пальцевое исследование** прямой кишки
- ✓ 1 раз в 5 лет **сигмоскопия** и **колоноскопия**



## ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ 1 РАЗ

### В 3 ГОДА ГРУППЕ РИСКА:

- БОЛЬНЫЕ С ХРОНИЧЕСКИМ ГАСТРИТОМ
- БОЛЬНЫЕ С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА ИЛИ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ
- ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПО АДЕНОМАТОЗНОМУ ПОЛИПОЗУ



# ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

## ЖАЛОБЫ

- осиплость голоса и кашель
- малейшие затруднения проглатывания твердой пищи

## НАЛИЧИЕ

- ранок во рту
- увеличивающихся родимых пятен или родинок
- изъязвлений кожи
- запоров и чередование запоров с поносами
- выделений из сосков
- слизи и кровяных выделений из прямой кишки,
- увеличения живота

- появление слабости
- утомляемости
- снижение аппетита
- наличие болевых ощущений в животе или поясничной области
- изменение цвета или появление примесей крови в выделениях



**Женщины:** нарушение менструального цикла, наличие и появление болей и атипичных кровяных выделений в межменструальном периоде и в менопаузе.



**Мужчины:** Затруднения при мочеиспускании и его частота в ночное время.





# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Диспансеризация  
определенных  
групп взрослого  
населения



Профилактические  
медицинские  
осмотры



БЕСПЛАТНОЕ  
обследование, которое  
проводится по всей  
стране с 2013 года

Цель

- **раннее выявление** хронических неинфекционных заболеваний и коррекция факторов риска их развития.

К **основным факторам риска** хронических неинфекционных заболеваний относят:



повышенное  
артериальное  
давление



повышенный  
холестерин  
крови



повышенный  
уровень  
глюкозы крови



курение



нерациональное  
питание



ожирение



злоупотребление  
алкоголем



низкую физическую  
активность

Будьте здоровы и счастливы



Спасибо за внимание!