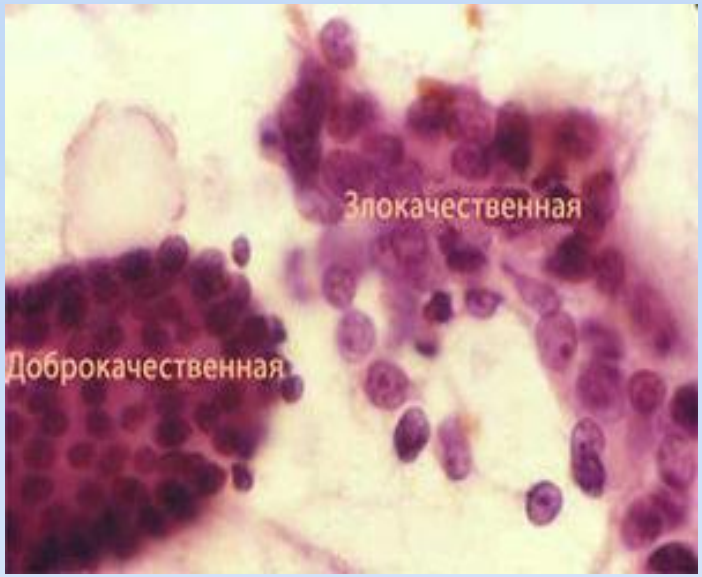
БУЗ УР Сюмсинская РБ МЗ УР

Онкологические заболевания. Профилактика

Врач кабинета медпрофилактики
Леванова И.Г.

<u>Онкология</u> – раздел медицины, занимающийся проблемами диагностики и лечения злокачественных новообразований (опухолей).

<u>Опухоль</u> – это избыточные патологические разрастания тканей, которые состоят из качественно изменившихся, утративших дифференцировку клеток организма.



<u>Рак</u> – один из видов злокачественных опухолей, который возникает из эпителиальной ткани.

Актуальность

Онкологические заболевания в мире занимают **второе место** по смертности после сердечно-сосудистой патологии.

Несмотря на определенные успехи в диагностике и методах лечения, темпы прироста заболеваемости раком неуклонно растут.

Лечение пациентов является сложной задачей.

Проблема своевременной диагностики и профилактики в сфере онкологии является на сегодняшний день актуальной.

Симптомы онкологии:

1. Общая слабость
2. Потеря веса
3. Кровотечения
4. Болевые ощущения
5. Высокая температура
6. Изменение цвета кожи или слизистой оболочки.
7. Хронический запор
8. Проблемы при мочеиспускании

Причины возникновения онкологических заболеваний

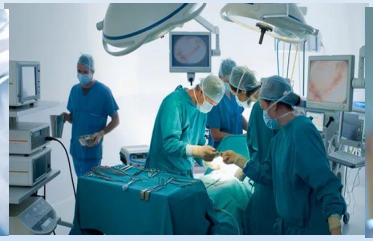
1. Неправильное питание
2. Вредные привычки (курение, алкоголь)
3. Вирусные инфекции
4. Ультрафиолетовое излучение
5. Наследственная предрасположенность
6. Хронический воспалительный процесс
7. Стрессы

Визуальные (видимые) формы рака, которые в буквальном смысле можно увидеть глазами врача или самого больного.

При профилактическом самоосмотре или осмотре врачом больного, можно выявить большую часть опухолей визуальных локализаций

90% рака – это рак визуальной локализации:

- легких
- губы
- ротовой полости
- языка
- горла
- Пищевода
- Кожи
- Желудка
- Прямой кишки
- Молочной железы
- Шейки матки
- простаты



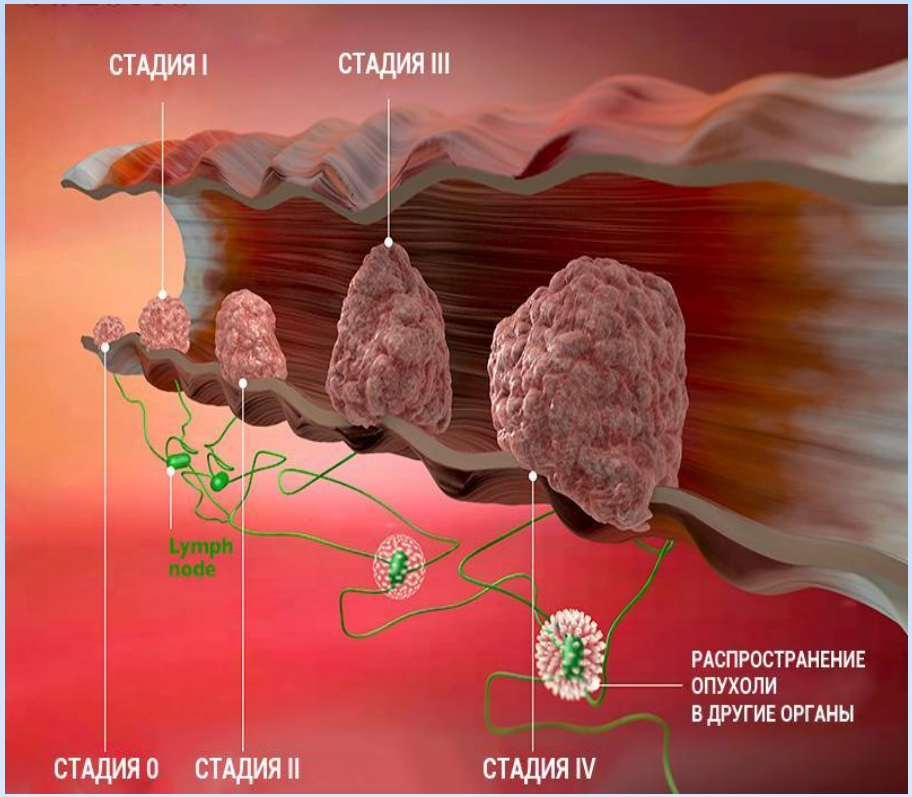
Стадии рака

I стадия: опухоль в пределах органа.

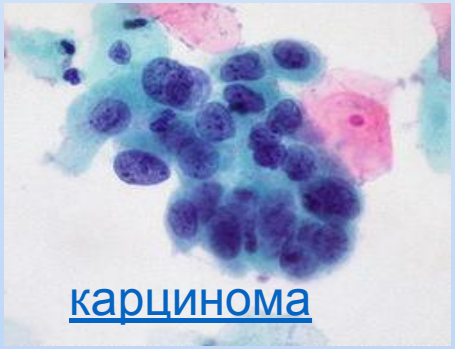
II стадия: опухоль не прорастает в окружающие ткани, но имеются одиночные метастазы в регионарных лимфатических узлах.

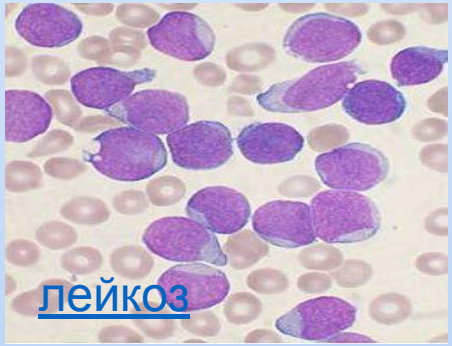
III стадия: опухоль прорастает в окружающие ткани, есть метастазы в лимфатических узлах.

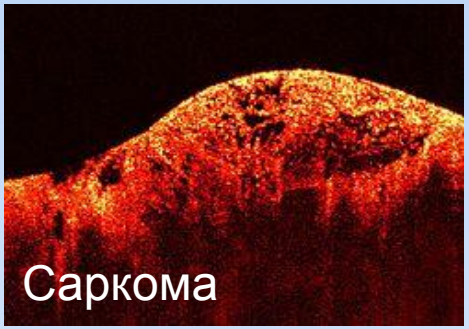
IV стадия: имеются определенные метастазы опухоли.

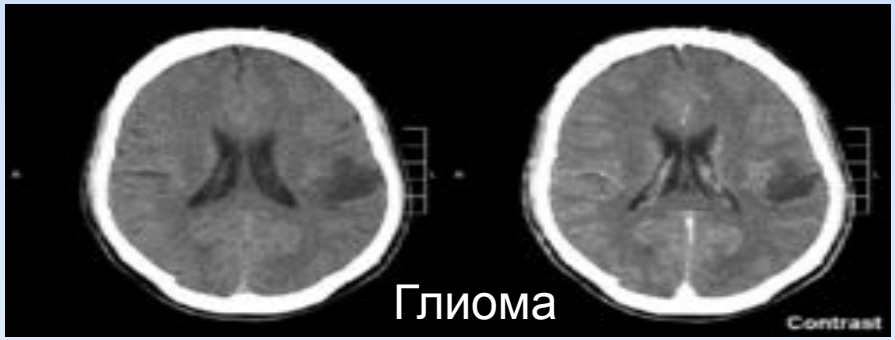


Виды злокачественных опухолей:

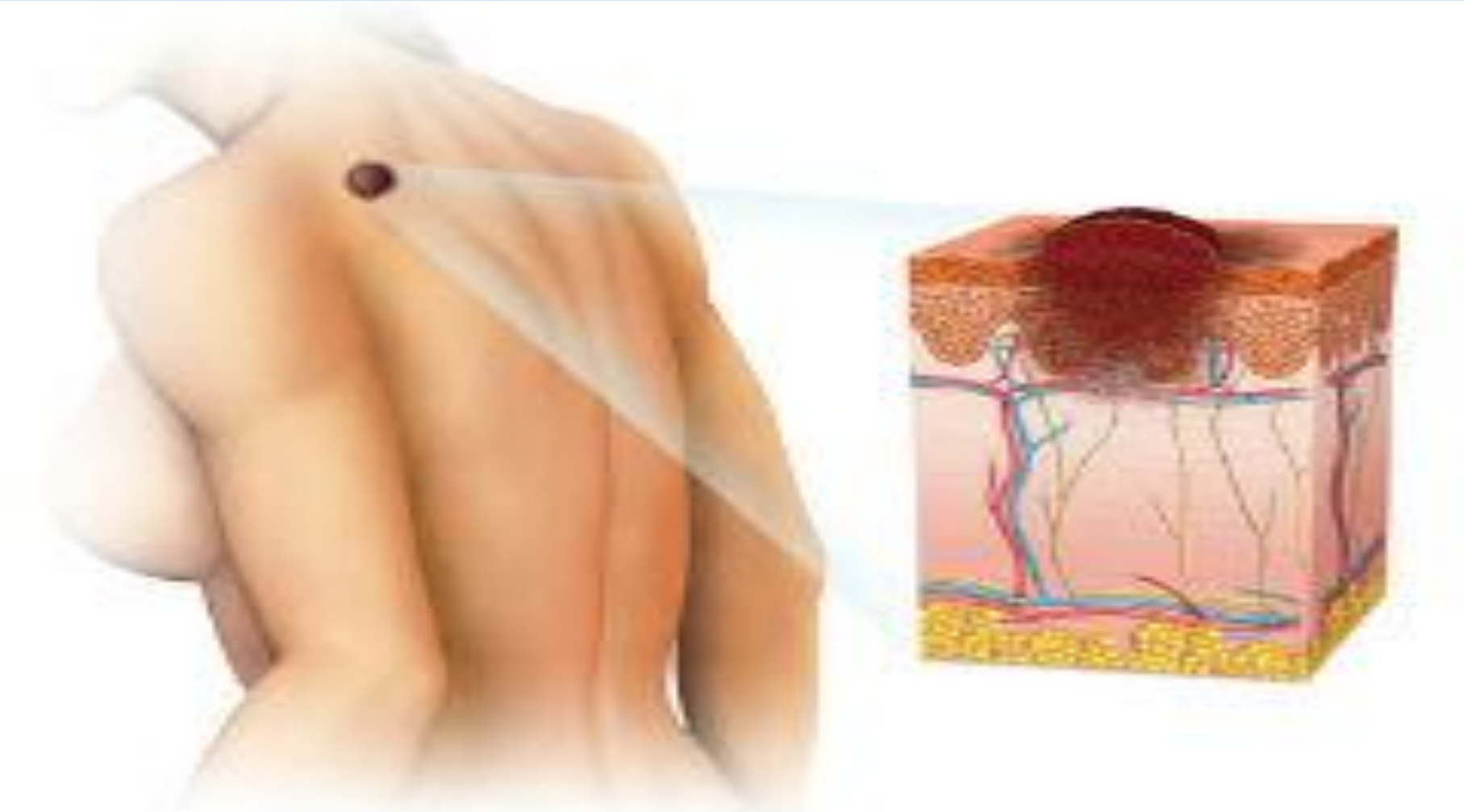








РАК КОЖИ. МЕЛАНОМА



Данный вид **рака кожи**, как правило, начинает развиваться из родимого пятна

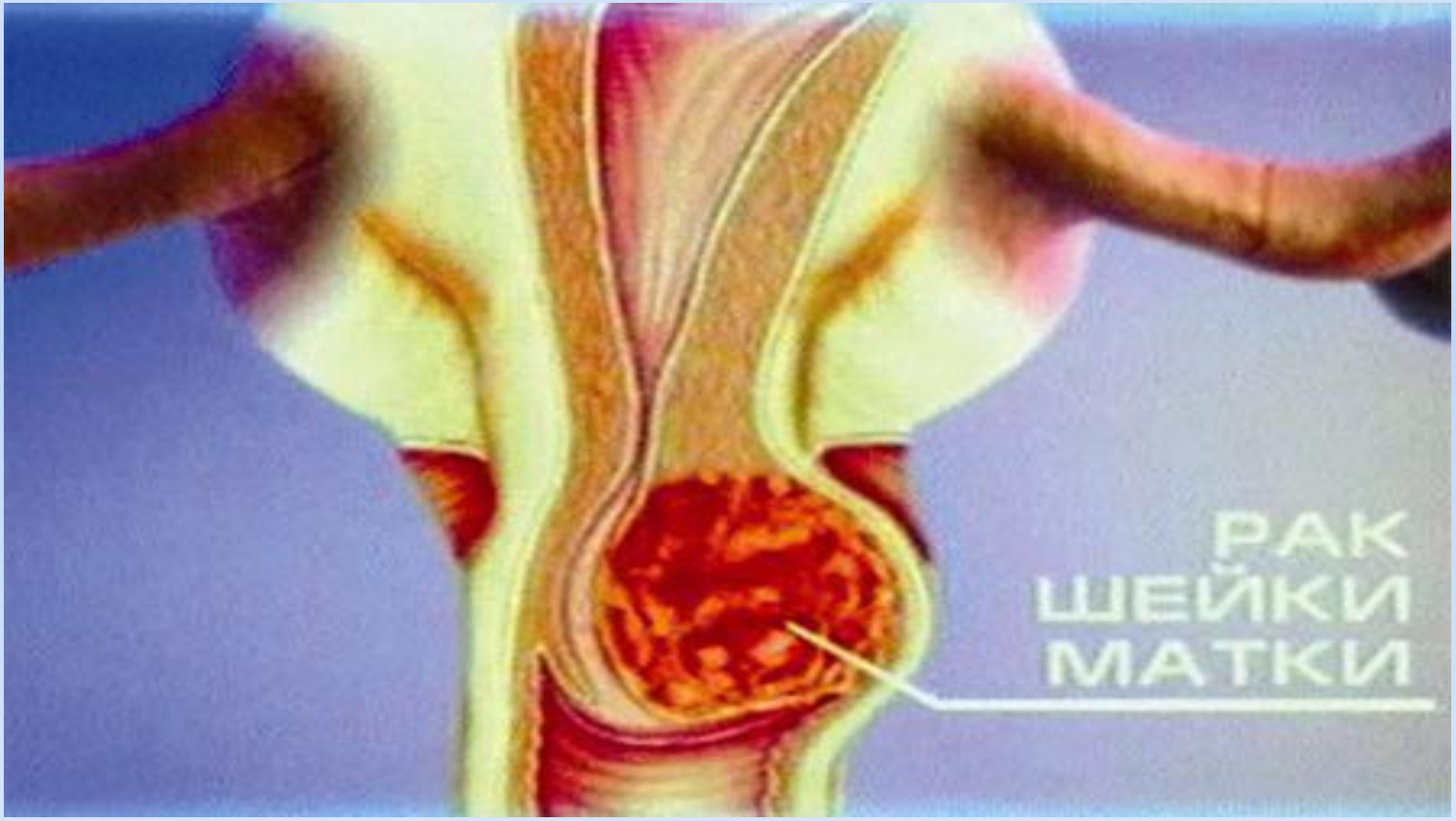
Симптомы

- Длительное незаживающие язвы или болезненные уплотнения на коже;
- Бородавчатые разрастания на некоторых участках кожи;
- Изменение окраски родимого пятна, его увеличение, зуд покалывание, уплотнение или кровоточивость;
- Увеличение регионарных лимфатических узлов.

Факторы риска:

- Солнечная радиация и ультрафиолетовое излучение.
- Влияние химических канцерогенов (мазут, сажа, каменноугольная смола и др.)
- Воздействие рентгеновских лучей и любой другой ионизирующей радиации.
- Долговременное термическое влияние на какой-либо участок кожи.
- Наследственная предрасположенность.
- Профессиональные вредности, например постоянный контакт с дегтем или мышьяком.

РАК ШЕЙКИ МАТКИ



Факторы риска:

- рано начатая (до 16 лет) половая жизнь;
- ранняя беременность и ранние первые роды (до 16 лет)
- беспорядочная половая жизнь
- аборты
- воспалительные заболевания половых органов
- длительный прием гормональных контрацептивов
- нарушение иммунитета

Симптомы

При опросе:

- Контактные кровяные выделения
- Ациклические кровотечения
- Гноевидные, зловонные выделения
- Боли в области матки, почек, поясницы
- Лихорадка
- Похудание
- Нарушение функции соседних органов

Рак молочной железы

<u>Факторы риска:</u>

- Наличие дисгормональной гиперплазии молочных желез;
- Позднее менархе(старше 17 лет);
- Нерегулярность и позднее начало половой жизни;
- Понижение либидо, фригидность;
- Первичное бесплодие;
- Рождение крупных детей(масса тела 4000г и более);
- Лактация более 1-2лет;
- Перенесенный послеродовый мастит(особенно при консервативном лечении)
- Позднее наступление менопаузы;
- Заболевание щитовидной железы
- Отягощенный онкологический анамнез среди родственников по материнской линии;
- Травмы молочных желез
- Вредные привычки

Симптомы характерны для рака молочной железы

Визуально:

- Изменение формы молочной железы, кожи и соска

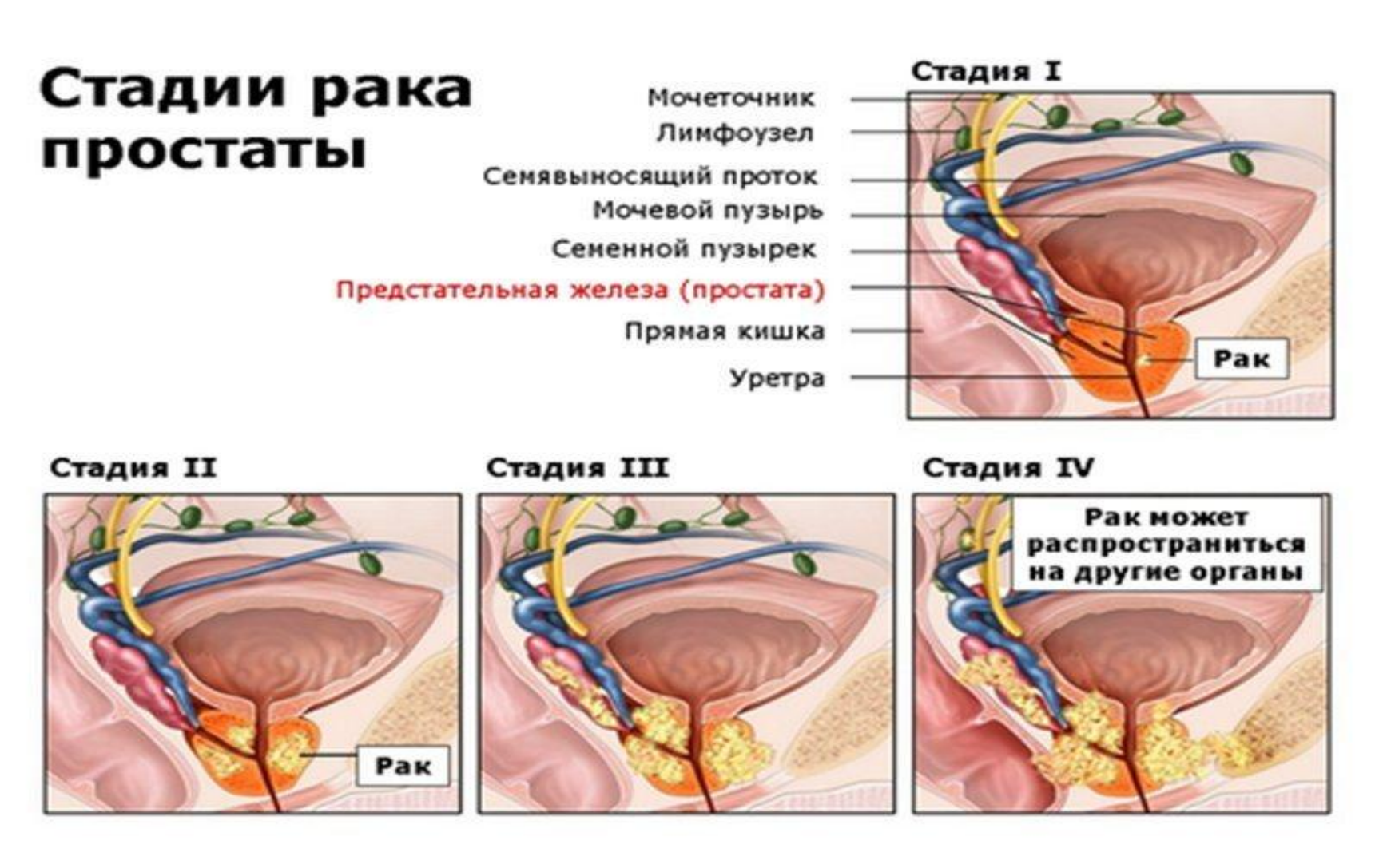
При пальпации:

- Наличие выделений из соска;
- Наличие уплотнения в молочной железе;
- Увеличение подмышечных лимфоузлов (плотные, безболезненные)

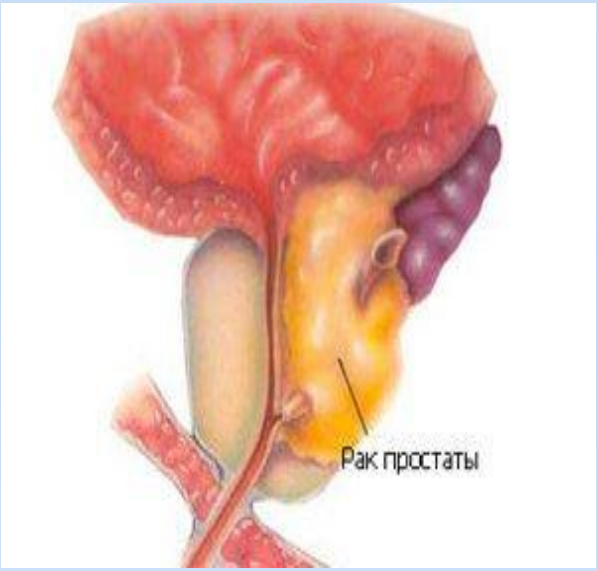
Профилактика рака молочной железы

- самообследование женщинами молочных желез
- профилактическое обследование у маммолога и гинеколога
- УЗИ молочных желез (5-7 день менструального цикла) до 40 лет.
- Маммография (1 раз в 2 года после 40 лет)

Рак предстательной железы



Рак предстательной желез



- Общие сведения
- По данным статистики заболеваемость раком предстательн ой железы в России доходит до 4.5%,
- при этом среди главных причин смерти рак предстательной железы находится на
- 5-м месте у мужчин в возрасте до 70 лет
- на 4-м у мужчин 70 лет и старше.

- Раковая опухоль растет медленно, и заболевание может никак не проявляться в течение многих лет. Но даже небольшого размера опухоль в некоторых случаях может начать распространяться в другие органы (чаще всего метастазы попадают в кости - таза, бедра, позвоночник, а также в легкие, печень, надпочечники).

Рак предстательной железы

- Риск возникновения заболевания повышается с возрастом

- По некоторым данным повышенное употребление продуктов с высоким содержанием **животных жиров** несколько повышает вероятность развития этого заболевания

Рак предстательной железы

- **Симптомы рака простаты**
- К сожалению, симптомы появляются только тогда, когда болезнь зашла уже очень далеко.
- К ним относятся:
- **частое мочеиспускание,**
- **боли в промежности,**
- **появление крови в моче и в сперме**.
- В некоторых случаях первыми проявлениями болезни могут стать симптомы, связанные с метастазами в кости (боли в костях, в груди) или признаки интоксикации (резкое похудание, слабость, бледность кожи с землистым оттенком).

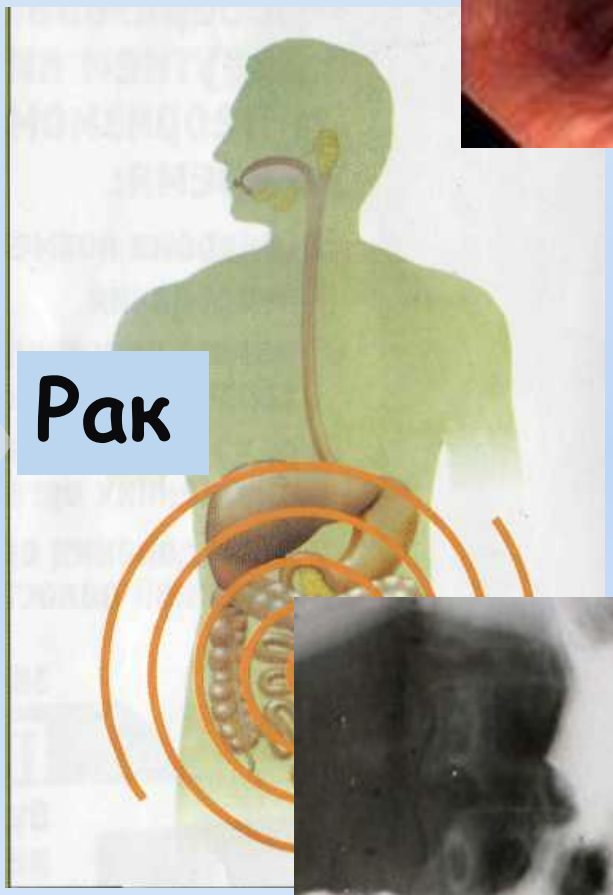
ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА ДЛЯ МУЖЧИН - ЭТО ВТОРОЕ СЕРДЦЕ
+
КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЕЁ ЗДОРОВЬЕ?
-
Активный образ жизни:
пешие прогулки (4-5 км в день), физические упражнения (пилатес, йога).
Регулярная половая жизнь
(желательно с постоянной партнёршей).
Употребление продуктов, способствующих стимуляции кровообращения:
петрушка, хрен, горчица, лук, чеснок, морепродукты, орехи, бобовые, тыквенные семечки.
ОГРАНИЧЕНИЕ
легкоусвояемых углеводов:
торты, пирожные, конфеты, пшеничный хлеб, сладкие соусы;
животных жиров:
сливочное масло, маргарин, жирное мясо, сало, колбасы, картофель фри и т. д.;
после 40 лет - животных белков:
мясо, печень, наваристые бульоны, мясные консервы.
На 50%
выше вероятность увеличения простаты у мужчин с ожирением.

Профилактика рака предстательной железы

- Всем мужчинам старше 50 лет надо ежегодно делать тест на определение в крови
- ПСА (простат-специфического антигена), количество которого в крови резко возрастает при развитии злокачественного новообразования предстательной железы. Следует учесть, что в настоящее время это практически единственный способ выявить заболевание на самой ранней стадии, когда его еще можно удалить. К сожалению, это простое исследование недостаточно распространено в России.
- Следует 1 раз в год обращаться к урологу для проведения профилактического осмотра, обязательно включающего пальцевое исследование предстательной железы через прямую кишку.
- Если у вас или ваших близких предполагают рак предстательной железы, то необходимо очень внимательно отнестись ко всем рекомендациям врача.

Рак желудка и пищевода

- Анацидный гастрит
- Язва
- Геликобактер
- Полипы
- Доброкачественные опухоли



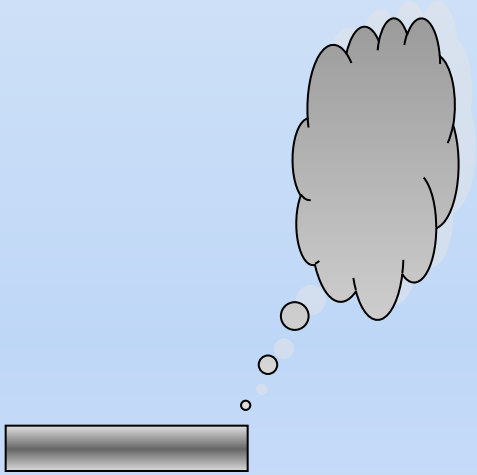
Профилактика риска развития рака желудка

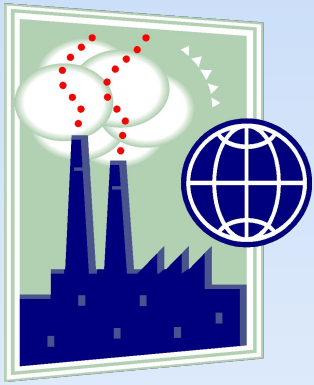
- *исследование китайских ученых (Wei Cheng You и соавт. 1989), которые выявили фармакологическую активность экстрактов пахучих овощей:*
- **лука, чеснока, редьки,**
- **способных тормозить канцерогенез в пищеварительном тракте.**
- **Наличие в рационе различных салатов и винегретов в состав которых входят свежие пахучие овощи, капуста, укроп, петрушка, томаты и морковь в сочетании с растительными жирами, содержащими непредельные жирные кислоты,**
- **употребление томатного и фруктовых соков является мерой профилактики не только рака желудка, но и злокачественных новообразований других локализаций.**

- Рак легкого — широко распространенное заболевание.
- В структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями в России занимает первое место.

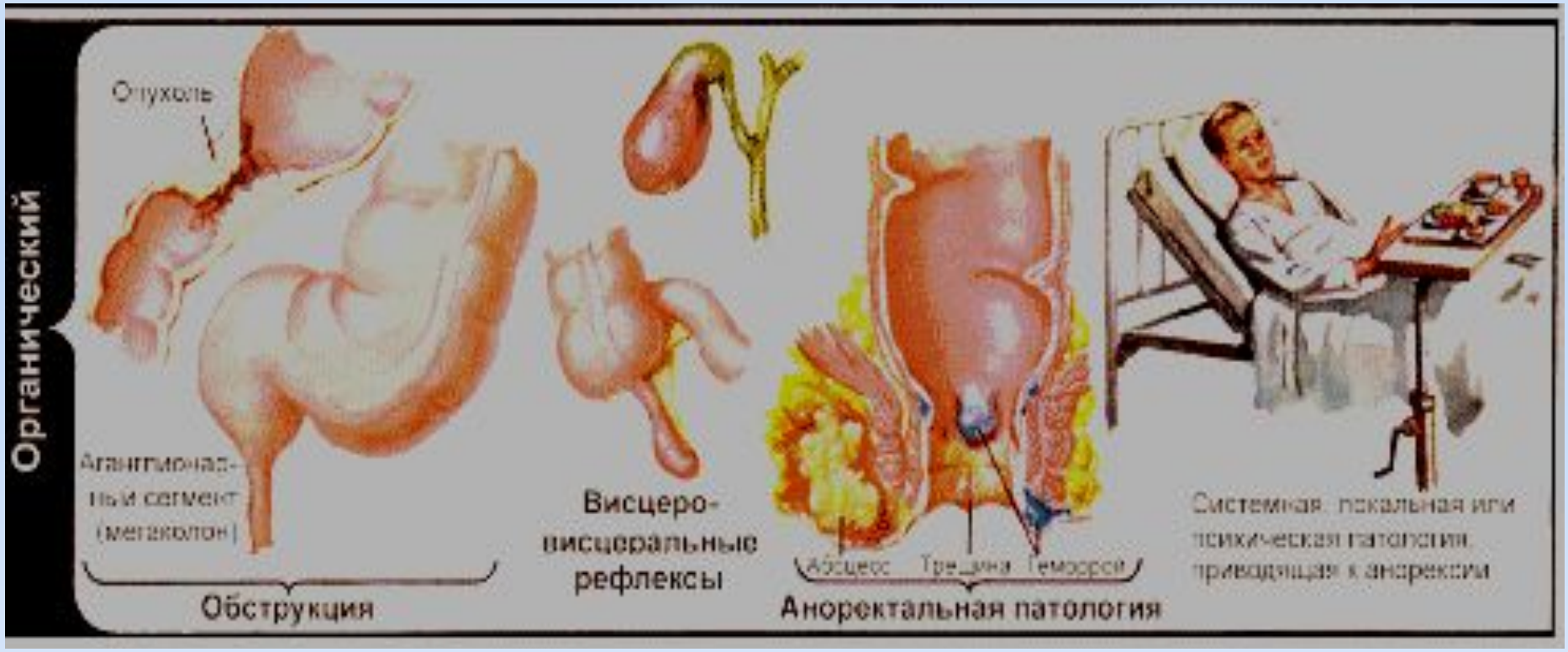
Мужчины заболевают в 5-8 раз чаще женщин. Наиболее часто заболевание регистрируется в возрасте 50 лет и старше

СПОСОБСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ





запор - признак рака прямой кишки



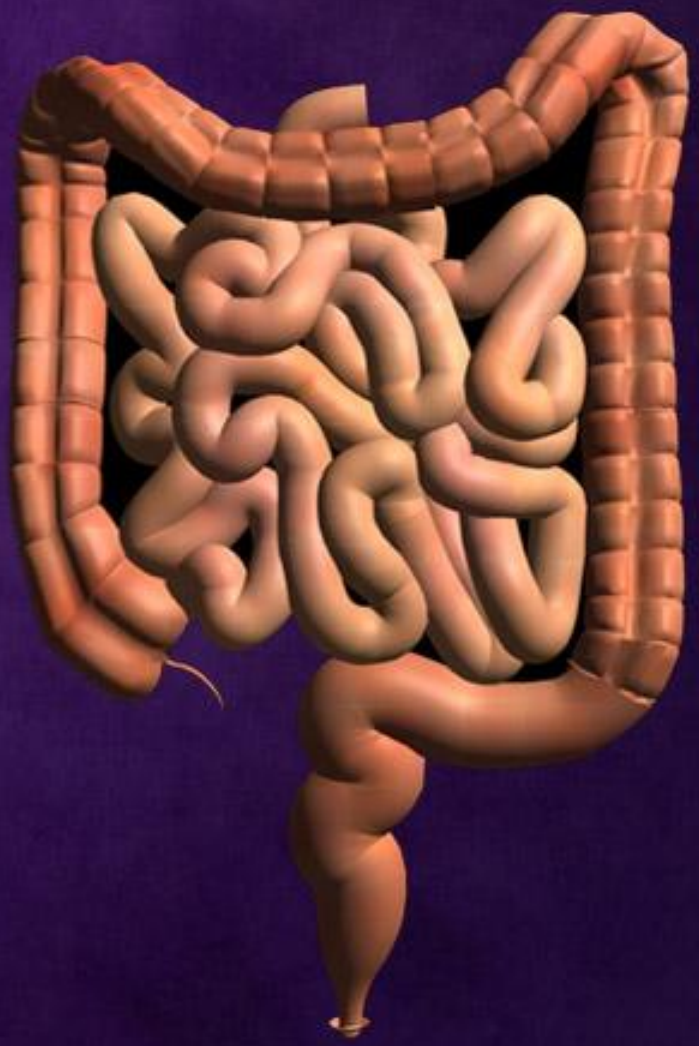
Способы лечения онкологических заболеваний.

1. Лекарственная терапия.
2. Лучевая терапия.
3. Комбинированное лечение.
4. Хирургическое лечение.

Отдавайте предпочтение пище, богатой клетчаткой

Клетчатка

- Ускоряет пищеварение
- Увеличивает объем каловых масс и снижает концентрацию канцерогенных веществ.



В соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться канцерогены

Не употребляйте алкоголь

НЕ КУРИТЕ

Избегайте чрезмерного пребывания на солнце

Регулярно делайте физические упражнения

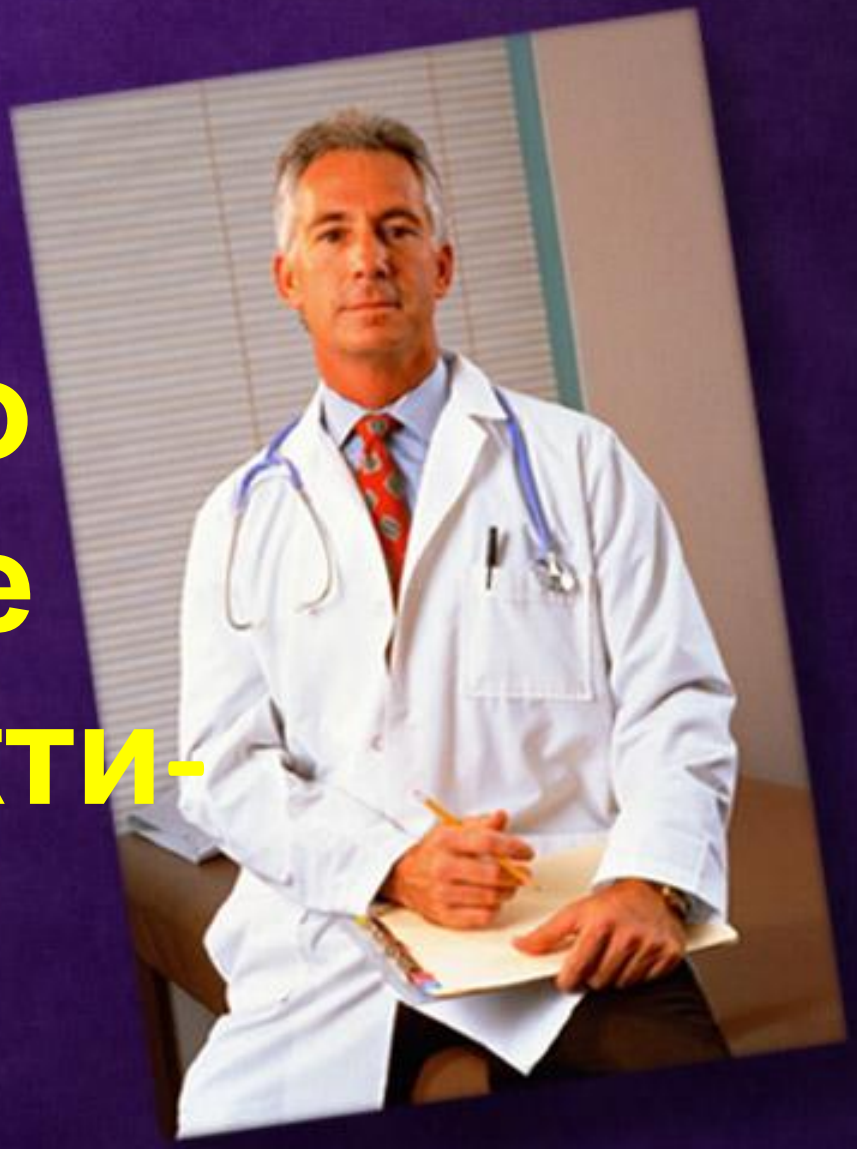
Четыре часа занятий в неделю снижают риск на 1/3.

Поддерживайте вес тела в нормальном состоянии

Отдавайте предпочтение растительным продуктам

Ограничьте потребление жареных, соленых, копченых продуктов.

Регулярно проходите профилакти-ческие осмотры



<u>Здоровый образ жизни</u> – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание- вот все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний.

1) Не злоупотребляйте спиртными напитками
2) Ведите активный образ жизни
3) Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи
4) Употребляйте пищу с низким содержанием жиров
5) Следите за весом
6) Откажитесь от курения
7) Ежегодно проходите профилактические осмотры
8) Следите за состоянием Вашей кожи
9) Ежегодно проходите диспансеризацию

Будьте здоровы!