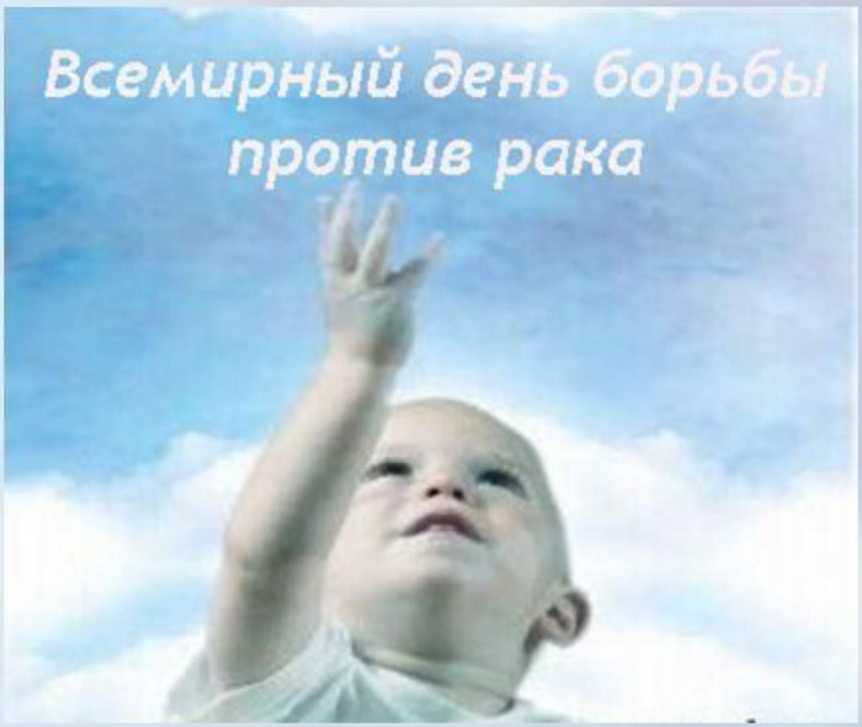
Как предупредить рак?

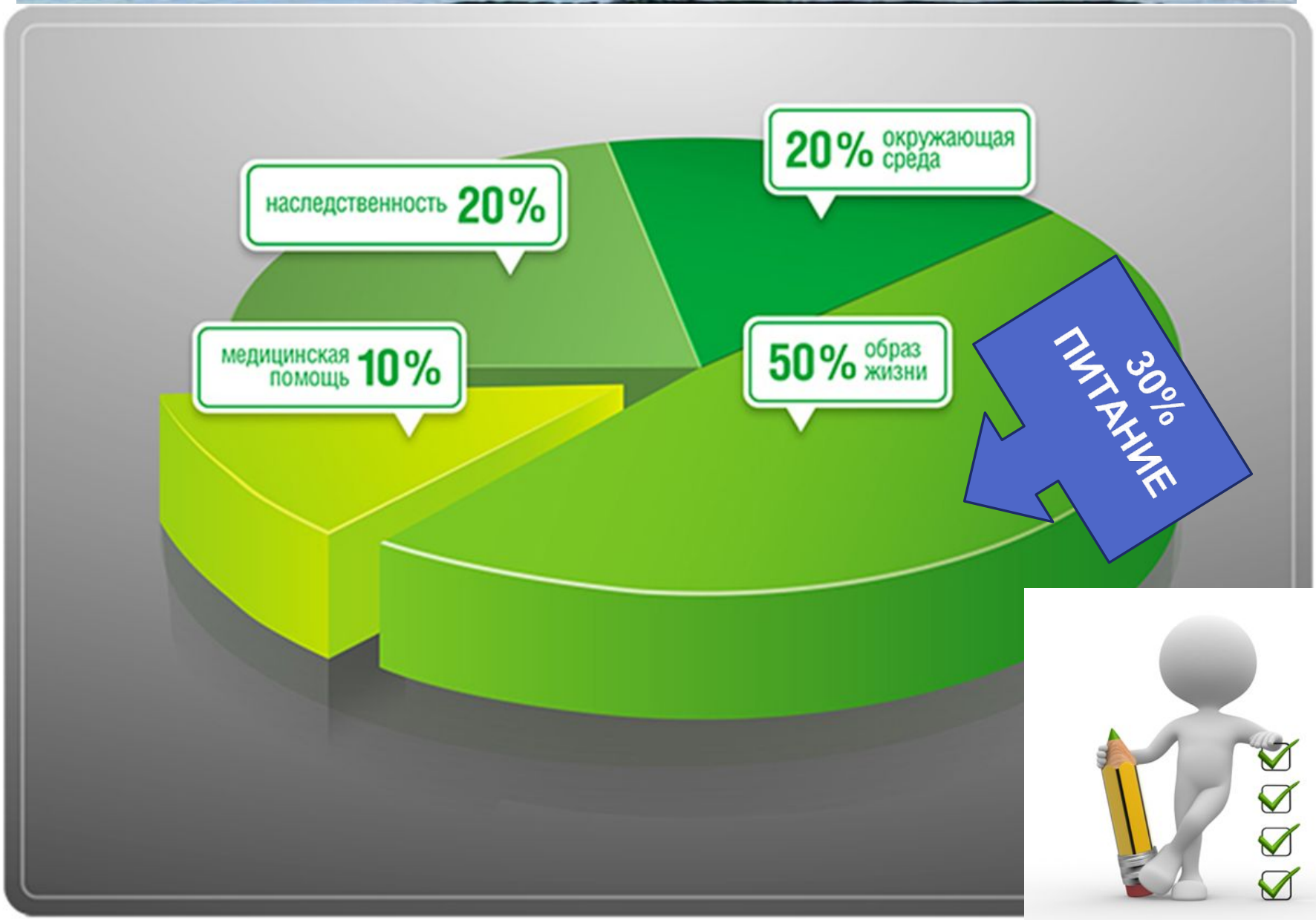
Профилактика онкологических заболеваний.

Мороз Ирина Ивановна,
врач диетолог, нутрициолог
ЧУЗ Медико-Санитарная часть
8-902-117-71-27

Всемирный день борьбы против рака — памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля. Провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» (Международный союз против рака) (UICC). Цель этого международного дня — повышение осведомлённости о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания.



ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ



- Чёткой системы профилактики для большинства онкологических заболеваний до сих пор не разработано, так как до конца не изученными остаются сами причины и пусковые механизмы развития заболевания. В качестве основного этиологического фактора при некоторых формах болезни рассматривают воздействие определённых канцерогенов, при других - наличие наследственных заболеваний, вирусные болезни и т.д.

- Например, заболевание раком шейки матки связывают с наличием у женщин носительства определённых форм папилломавируса человека. Для предотвращения развития заболевания даже были разработаны экспериментальные вакцины. Однако широко применяться они стали только с 2006 года, поэтому с уверенностью говорить об их эффективности пока рано.

- Несмотря на отсутствие чётких данных о причинах развития рака, для каждого отдельного заболевания прослеживается множество связей с факторами, способными его спровоцировать. Так, среди курящих людей в несколько раз повышен риск развития рака лёгкого – самого распространённого и одного из наиболее опасных онкологических заболеваний. Кроме того, курение является фактором риска развития многих других онкологических заболеваний. Частое употребление жирной пищи и красного мяса связано с опасностью развития колоректального рака.

- Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правила. Это всё то, что входит в понятие «здорового образа жизни». Однако для каждого из приведённых ниже пунктов существует достоверная связь со значительным снижением риска развития рака, доказанная большими популяционными исследованиями.

Известно, что возникновение 43 % раковых заболеваний можно было бы предотвратить с помощью норм здорового поведения:

- Ограждение доступа к курению детей, борьба с этим явлением.
- Физическая активность, сбалансированная, здоровая пища.
- Вакцинация против вирусов, вызывающих рак печени и шейки матки
- Избегание длительного пребывания на солнце и в соляриях.

Отказ от курения

- Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей хорошо изучено. Выяснено, что курение табака является непосредственной причиной рака губы, языка, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки и миелоидного лейкоза.
- Непременно найдутся те, кто скажет: наличие факторов риска еще не означает, что рак обязательно возникнет. Кто-то тут же вспомнит своего деда, который курил, как паровоз, до глубокой старости. Да, у некоторых людей с одним или несколькими факторами риска рак не развивается, а у некоторых онкологических больных специалисты не могут найти очевидных факторов риска. И тем не менее, рак – это конечное звено длительных хронических нарушений в организме, в основе которых лежат те или иные канцерогенные факторы. А курение абсолютно доказанный и, главное, устранимый фактор риска!

Борьба с избыточным весом

- Согласно последним проведённым в США статистическим исследованиям риск развития онкологических заболеваний повышается в среднем на 10% в расчёте на каждые 5 кг/м2, превышающие нормальный вес для конкретного человека (The Lancet, on-line 18/03/2009, Body-mass index and mortality).

Регулярное занятие спортом

- По данным проведённого в Японии популяционного исследования регулярное занятие спортом значительно снижает риск развития онкологических заболеваний. Наиболее чётко данная связь прослеживается в отношении колоректального рака, рака печени и поджелудочной железы.

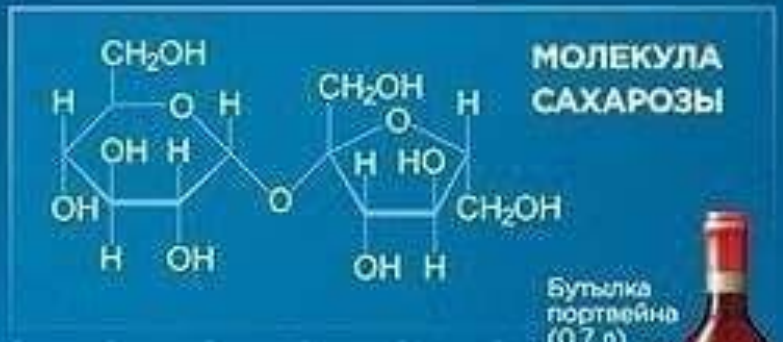
10000 шагов или прогулка быстрым шагом 3 раза по 10 минут в день

Диета

Ежедневное употребление зеленых овощей, ограничение рафинированных углеводов, красного мяса и переработанных мясных продуктов, трансжиров, очень горячей пищи.

СКОЛЬКО САХАРА В ПРОДУКТАХ?

* = 5 граммов сахара



Квас (0,5 л) — 1.5 кусочка

Бургер — 3.5 кусочка

Энергетический напиток (0,25 л)

Красное яблоко

Йогурт с клубникой (180 г) — 5 кусочков

Кола (0,5 л)

Шоколадный батончик

Молочный коктейль (шоколадный, 0,5 л) — 11 кусочков

Бутылка портвейна (0,7 л) — 22 кусочка

0.5 кусочка — 6 морковок

2 кусочка — Кружок ананаса

Апельсин — 4.5 кусочка

4 кусочка — Ветка винограда

Дыня (сегмент)

7 кусочков — Изюм (50 г)

9 кусочков — Свежевыжатый апельсиновый сок

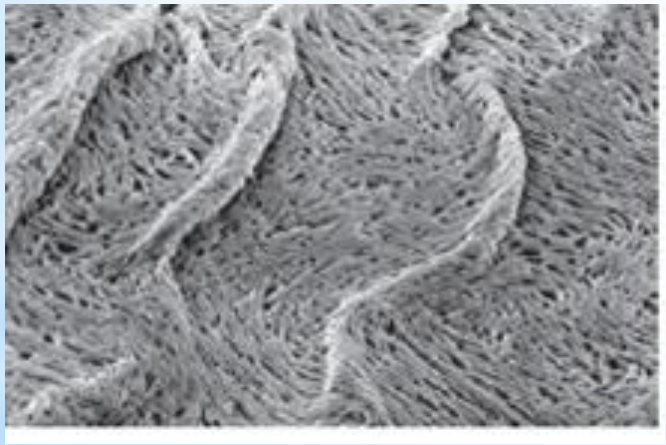
21 кусочек — Яблочный пирог

Диабетика

ФУНКЦИИ НОРМАЛЬНОЙ МИКРОФЛОРЫ

Структурная организация микробиоты человека - биопленка

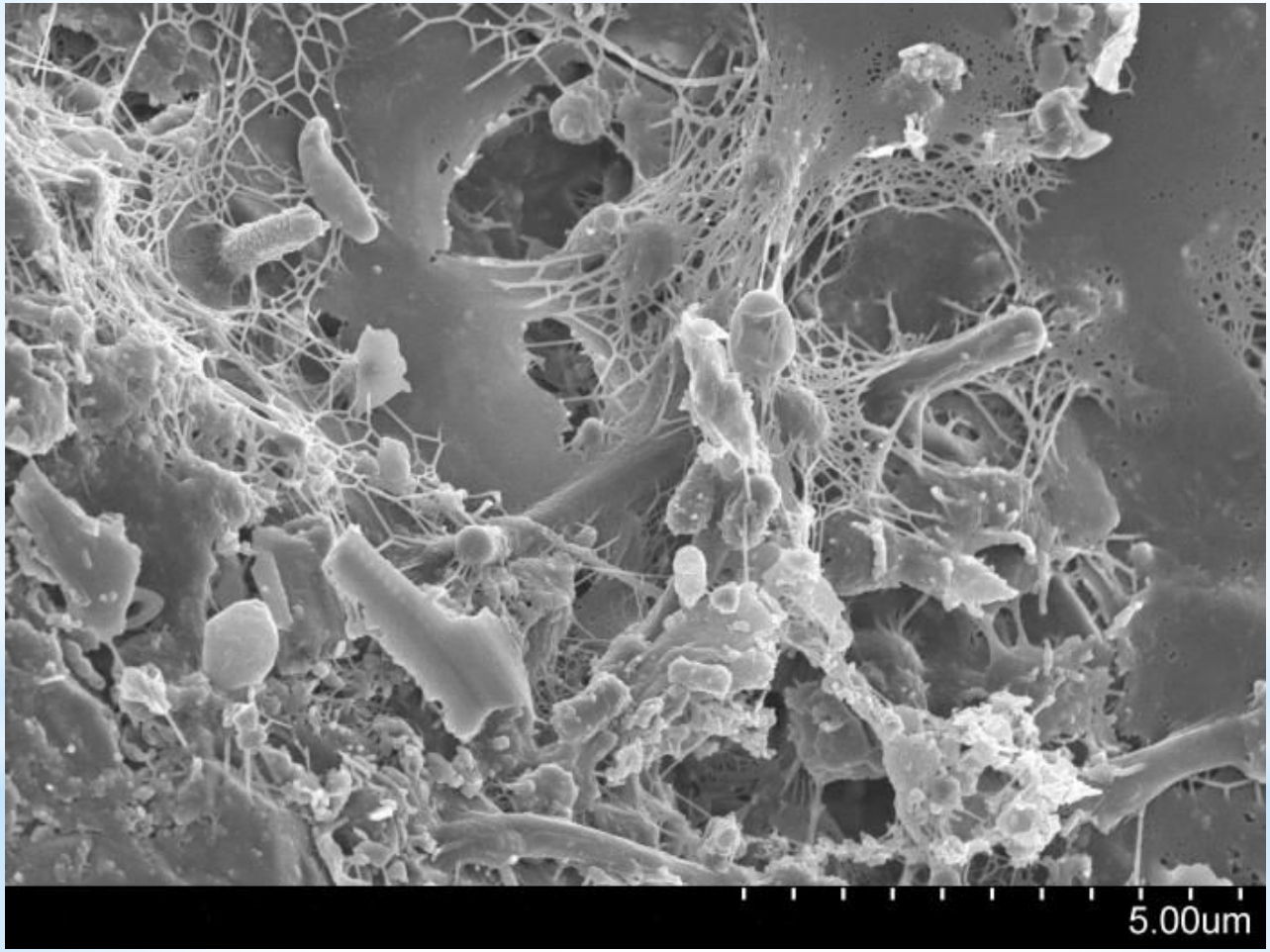
Общая поверхность:
Кожи – 2 м*2
Системы дыхания – 80м*2
ЖКТ – 300 м*2



Биопленка – это микробно-тканевый комплекс, в который входят:

- микроколонии бактерий и их метаболитов,
- слизь (муцин),
- эпительные клетки слизистой оболочки и гликокаликс,
- клетки стромы слизистой оболочки (фибробласты, лейкоциты, нейроэндокринные клетки и др.).
- Бактериофаги на поверхности

Нарушение биопленки



Содержит бифидобактерии.

Дозировка-1 мл на 1 год жизни

Живые активные пробиотики

Содержит 2 штамма бифидобактерий и 1 штамм лактобактерий

Дозировка-1 мл на 1 год жизни.

ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА

Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом и группой риска.

- Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно улучшить результаты лечения. Под скринингом подразумевается набор диагностических методик, лёгких в применении, не требующих больших временных и финансовых затрат, при помощи которых возможно регулярно проводить эффективные информативные обследования большим группам населения.

Программы скрининга разработаны для всех наиболее распространённых видов онкологических заболеваний.

- Список исследований, которые нужно регулярно проводить, одинаков для всех групп населения. У людей с высоким риском развития онкологических заболеваний (наличие определённых наследственных синдромов, онкологические заболевания у родственников первой линии) следует проводить те же исследования, но с более раннего возраста. Рекомендуемый возраст в данном случае – на 5 лет раньше самого раннего возраста постановки диагноза онкологического заболевания у родственника первой линии (или с рекомендуемого возраста начала проведения скрининга, в зависимости от того, какой из них раньше).

Программы скрининга разработаны для всех наиболее распространённых видов онкологических заболеваний.

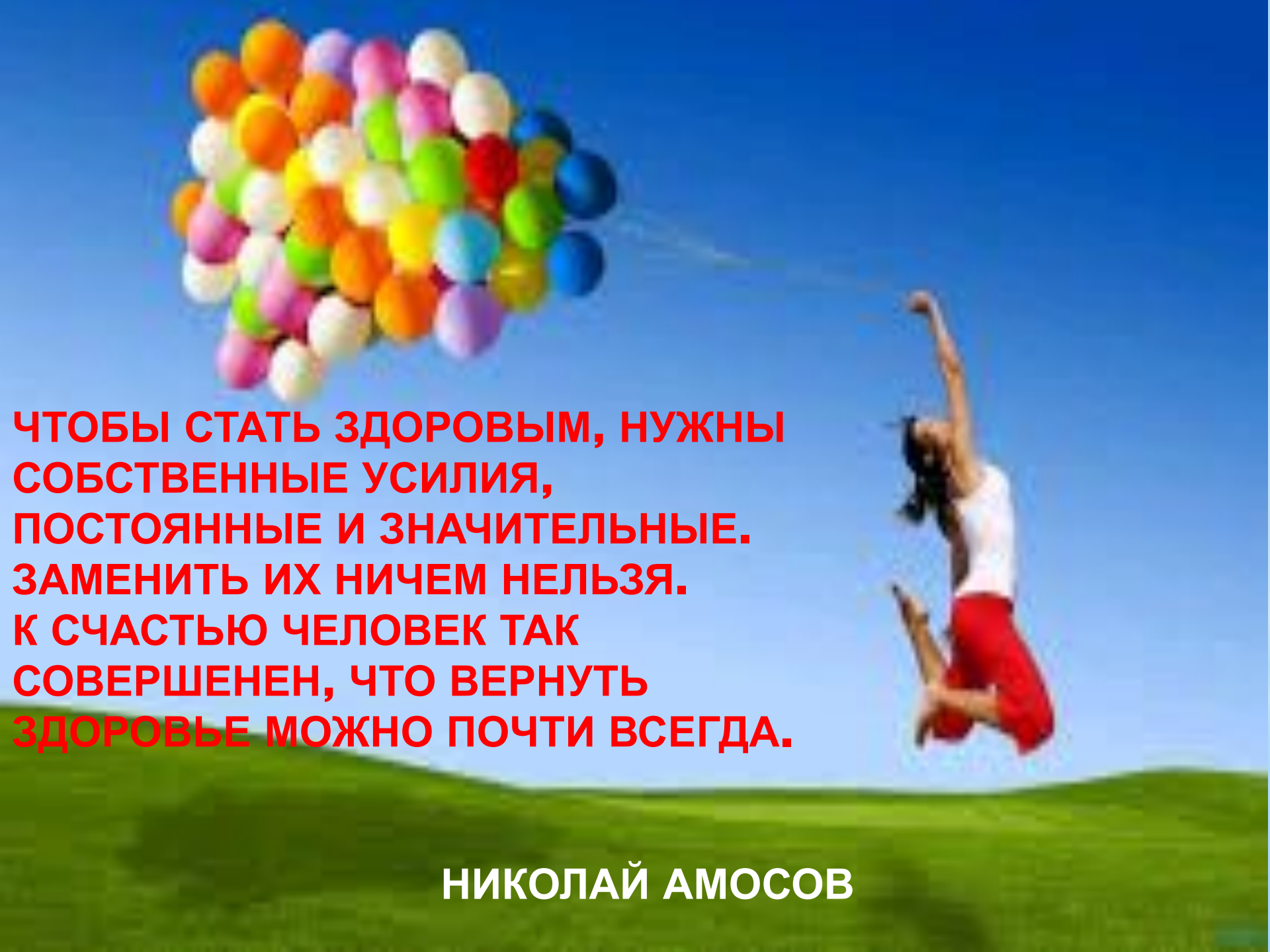
ПРОГРАММА ОНКО СКРИНИНГА В ЧУЗ «МСЧ»

1. Осмотр дерматолога (родинки, пигментные пятна, сосудистые звездочки);
2. Анализ кала на скрытую кровь;
3. Осмотр гинеколога
4. Мазок на атипичные клетки (ж)
5. Маммография или УЗИ молочных желез
6. Анализ крови на ПСА (м)

Рекомендовано проходить обследование 1 раз в год.

*СКРИНИНГ ТЕСТЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

*БЫСТРО
*ДОСТОВЕРНО
*УДОБНО


ЧТОБЫ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНЫ СОБСТВЕННЫЕ УСИЛИЯ, ПОСТОЯННЫЕ И ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ. ЗАМЕНИТЬ ИХ НИЧЕМ НЕЛЬЗЯ. К СЧАСТЬЮ ЧЕЛОВЕК ТАК СОВЕРШЕНЕН, ЧТО ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ МОЖНО ПОЧТИ ВСЕГДА.
НИКОЛАЙ АМОСОВ