

# «Обрести уверенность в завтрашнем дне» ( профилактика онкологических заболеваний)





**Рак** — это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части организма и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака. До 40% случаев заболевания раком можно предотвратить, избегая контакта с такими известными канцерогенами, как табачный дым.

Количество смертей от онкологических заболеваний в России постоянно растет. Об этом заявила замминистра здравоохранения России Татьяна Яковлева. Если в 1994 году смертность от онкологических заболеваний составляла 13,2%, то сейчас - 15,3%. Тогда как общая с каждым годом смертность снижается. В прошлом году впервые рождаемость превысила смертность.

В 2013 году в ходе диспансеризации, которую прошли 20,5 млн. взрослого и 16 млн. детского населения страны, удалось выявить свыше 30 тысяч онкологических заболеваний.

В числе обнаруженных случаев первым место занимает рак молочной железы, на втором - предстательной железы.

Чаще всего в России онкозаболевания диагностируют на севере нашей страны, так как там живет больше пожилых людей.

В крупных городах, в частности в Москве, заболеваемость намного ниже - во многом благодаря информированности населения и доступности медицинской помощи.

По словам директора ФГБУ «Московского научно-исследовательского онкологического института им. П. А. Герцена» Минздрава РФ Андрея Каприна, в последние годы в России существенно улучшилась выявляемость онкозаболеваний. (Москва, 13.02.2014 – АиФ-Москва.)

В Ханты-Мансийском автономном округе - Югре раковые заболевания занимают среди причин смертности населения второе место. Средний возраст больных с впервые в жизни установленным диагнозом «злокачественное образование» в нашем округе составляет 56 лет.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения считают, что к 2035 году количество случаев онкологических заболеваний достигнет 24 миллионов в год. Но половины из них можно избежать.

Сейчас рак диагностируется у 14 миллионов человек в год. Как ожидается, к 2015 г. этот показатель вырастет до 19 миллионов, а в 2030-м — до 22 миллионов. Особенно тяжело придется развивающимся странам.

Сейчас возникла "острая необходимость" сконцентрироваться на предотвращении случаев рака, борясь с курением, ожирением и алкоголизмом, отмечают в ВОЗ.

Всемирный фонд исследования раковых заболеваний говорит о "тревожном" уровне наивности по отношению к влиянию режима питания на риск получить рак.

"Заболеваемость раком растет во всем мире, что преимущественно вызвано ростом численности и старением человечества, — говорит доктор Крис Уайлд, директор Международного агентства по изучению рака. — Если взглянуть на стоимость лечения рака, мы увидим, что она неконтролируемо растет. Даже в странах с высоким уровнем доходов. Профилактика в критическом состоянии, а кое в чем даже игнорируется".

В докладе ВОЗ о раковых заболеваниях 2014 года говорится, что основными причинами рака, влияние которых можно нейтрализовать или минимизировать, являются курение, инфекционные заболевания, употребление спиртного, ожирение и гиподинамия, облучение при солнечных ваннах и медицинских обследованиях, загрязнение окружающей среды, а также позднее рождение детей и отсутствие грудного вскармливания.

В большинстве стран у заболевших женщин преобладает рак молочных желез. Однако в регионах Африки чаще встречается рак шейки матки.

Один из авторов доклада, доктор Бернارد Стюарт из австралийского Университета Нового Южного Уэльса, считает, что профилактика сыграет решающую роль в борьбе с новой волной раковых заболеваний. Стюарт уверен, что часто образ жизни людей становится причиной рака. Например, прием солнечных ванн "до тех пор, пока вы не поджаритесь с обеих сторон", как любят делать у него в Австралии. Но никто не говорит об угрозах болезней, потому что их просто не признают. Особенно это касается рака.

Согласно исследованию Всемирного фонда исследования раковых заболеваний, из 2046 опрошенных людей 49% не знают, что питание влияет на риск онкологических заболеваний.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, который приводит к 22% глобальных случаев смерти от рака и к 71% глобальных случаев смерти от рака легких. Инфекции, вызывающие рак, такие как HBV/HCV и HPV, приводят к 20% случаев смерти от рака в странах с низким и средним уровнем дохода.

Чтобы продолжить жизнь и прожить без онкологических заболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни, а именно:



- употребление табака;
- излишний вес или ожирение;
- нездоровое питание при употреблении в пищу недостаточного количества фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- инфекцию HPV и HBV;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.
- проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В (HBV);
- контролировать вредные и опасные факторы на месте работы;
- избегать факторов риска, перечисленных выше;
- сокращать время пребывания на солнце.



## **Онкопрофилактика** - это

комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям.

**1. Влияние на образ жизни человека** включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, грамотное планирование семьи – отказ от беспорядочных половых связей, рациональное использование противозачаточных средств, отказ от аборта, как метода контрацепции.

## *Питание.* Понятие рационального питания

предусматривает:

- употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
- исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
- ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;



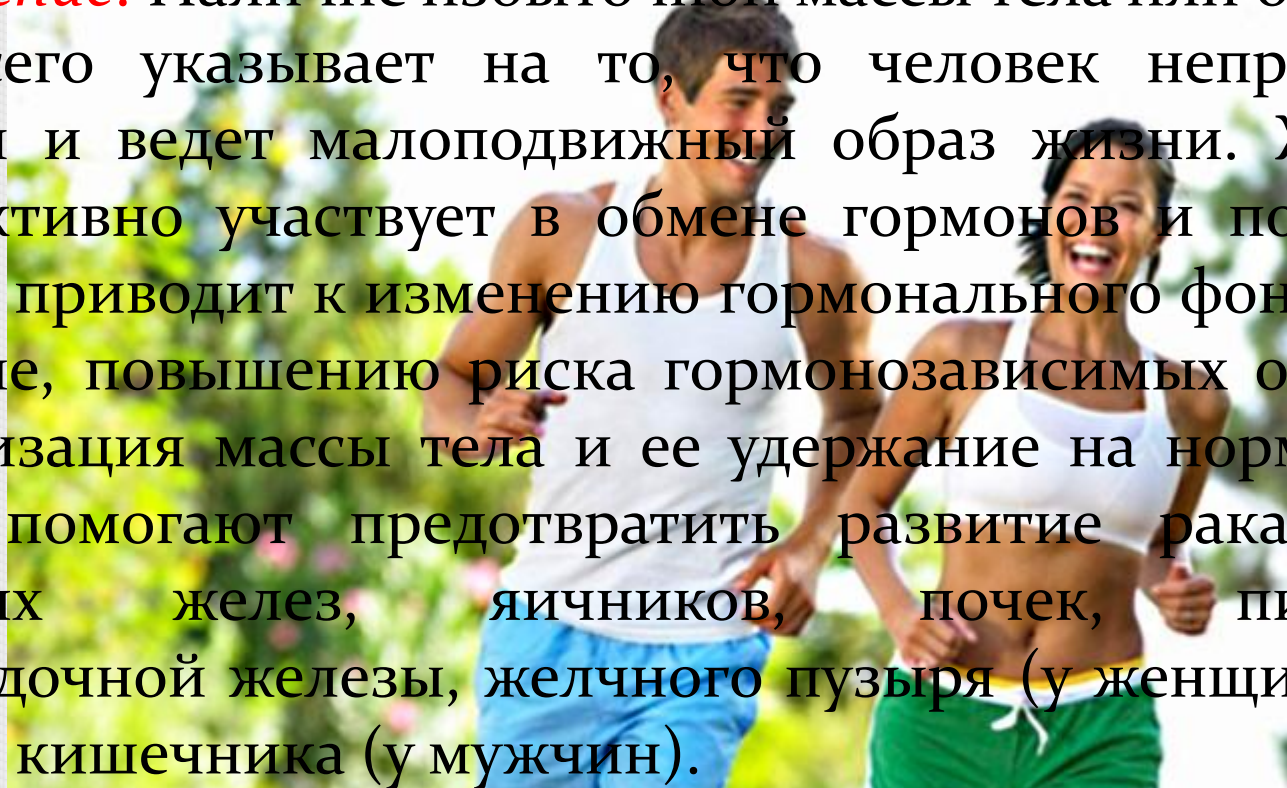
- употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;
- регулярное 3-4 разовое питание;
- обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай – благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний, но самый благоприятный эффект оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения.

**Алкоголь.** Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. Кроме того в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит – канцерогенное влияние на организм удваивается. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.

**Курение.** При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря.



A man and a woman are jogging outdoors in a park-like setting. The man is wearing a white tank top and blue shorts, and the woman is wearing a white sports bra and green shorts. They are both smiling and appear to be in good physical shape. The background is a blurred green landscape with trees and flowers.

**Ожирение.** Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонозависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

**Гиподинамия.** Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом,

депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

**Отказ от абортов.** Аборт наносит непоправимый вред всему организму женщины, прежде всего, - эндокринной системе, детородным органам, а также сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

**Грамотная контрацепция.** Использование презервативов способствует предупреждению нежелательной беременности, профилактике абортов, профилактике заболеваний передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции,



При наличии большого количества половых партнеров презерватив защищает организм женщины от массивной атаки чужеродных клеток и белков, тем самым защищая ее иммунную систему от истощения. Благодаря защитному действию презерватива, снижается риск развития рака печени (через защиту от вирусов гепатита В и С), рака шейки матки (через профилактику папилломавирусной инфекции). Противоопухолевым эффектом обладают и низкодозированные гормональные контрацептивы – они защищают организм женщины от рака тела матки, яичников, прямой кишки.



*Борьба со стрессами, депрессией.* Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

*Осторожное обращение с ультрафиолетом.* Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

**Бытовые и жилищные условия.** Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид, нитросоединения и т.д., что, в сочетании с нарушениями технических требований к оборудованию вентиляции, ведет к накоплению в жилище (прежде всего – в воздухе) вредных соединений. Действуя как абсолютные канцерогенные вещества, эти соединения стимулируют развитие опухолей всех органов и систем организма.

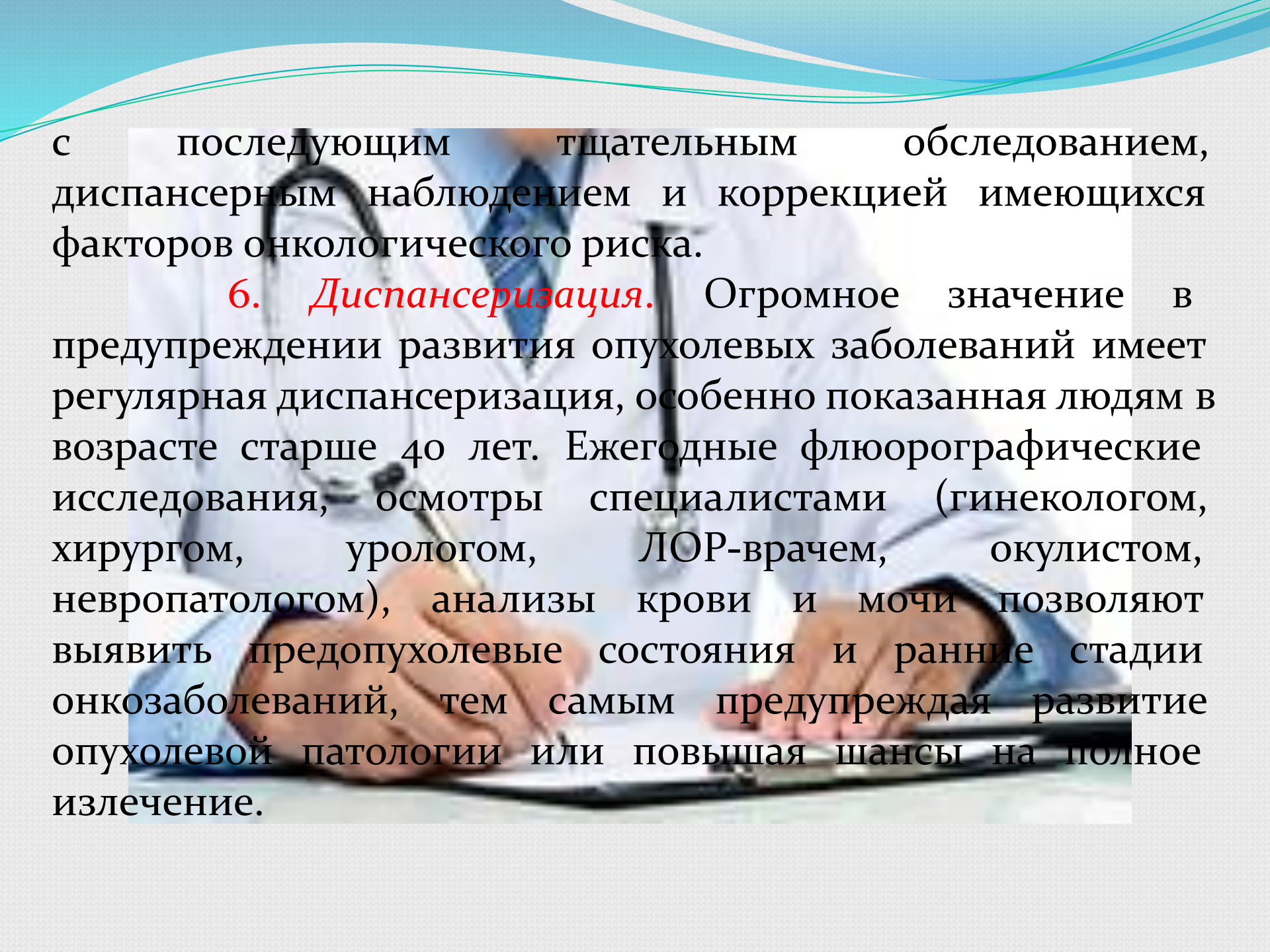
**2. Онкогигиена.** Этот вид профилактики опухолевых заболеваний заключается в предупреждении контакта организма с перечисленными выше физическими, химическими и биологическими канцерогенами.

Личная онкогигиена основана преимущественно на знании о существовании канцерогенов и здравом смысле человека, поддерживающем стремление к избеганию потенциально опасного контакта.

*3. Эндокринологическая профилактика.* При этом виде профилактики проводится выявление эндокринологических нарушений и их последующая медикаментозная (гормональные и негормональные лекарственные средства) и немедикаментозная (нормализация питания, борьба с гиподинамией и ожирением) коррекция у людей различных возрастов.

**4. Иммунологическая профилактика.** Выявление и коррекция иммунных нарушений, выявленных посредством иммунограммы. Эта разновидность профилактики опухолевых заболеваний выполняется иммунологом после тщательного обследования пациента. К иммунологической профилактике опухолевых заболеваний также можно отнести некоторые виды вакцинации (например, прививка от вируса папилломы человека), защищающие организм от потенциально канцерогенной инфекций (в данном случае – от рака шейки матки).

**5. Медикогенетическая профилактика.** Принцип профилактики заключается в выявлении лиц с высоким риском развития онкологических заболеваний (высокая частота опухолевой патологии среди близких родственников, воздействие высоко опасных канцерогенов)



с последующим тщательным обследованием, диспансерным наблюдением и коррекцией имеющихся факторов онкологического риска.

**6. Диспансеризация.** Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Ежегодные флюорографические исследования, – осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом), анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.



***Берегите здоровье!***