



САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ОНКОЛОГИИ



# Профилактика онкологических заболеваний

Наймушина Полина  
5 курс

Санкт-Петербург, 2021

Лечить рак

Лечить рак по  
современным протоколам  
доказательной медицины

Проводить скрининг  
по международным  
стандартам

Профилактировать  
рак





# Tobacco use\* causes cancer throughout the body.



**Mouth and throat**  
(oral cavity and pharynx)

**Voice box**  
(larynx)

**Acute myeloid leukemia**

**Kidney and renal pelvis**

**Uterine cervix**

**Urinary bladder**

**Esophagus**

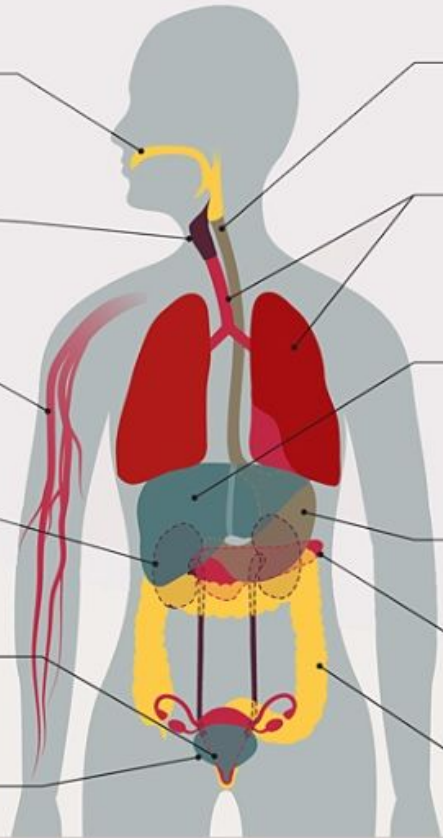
**Lung, bronchus, and trachea**

**Liver**

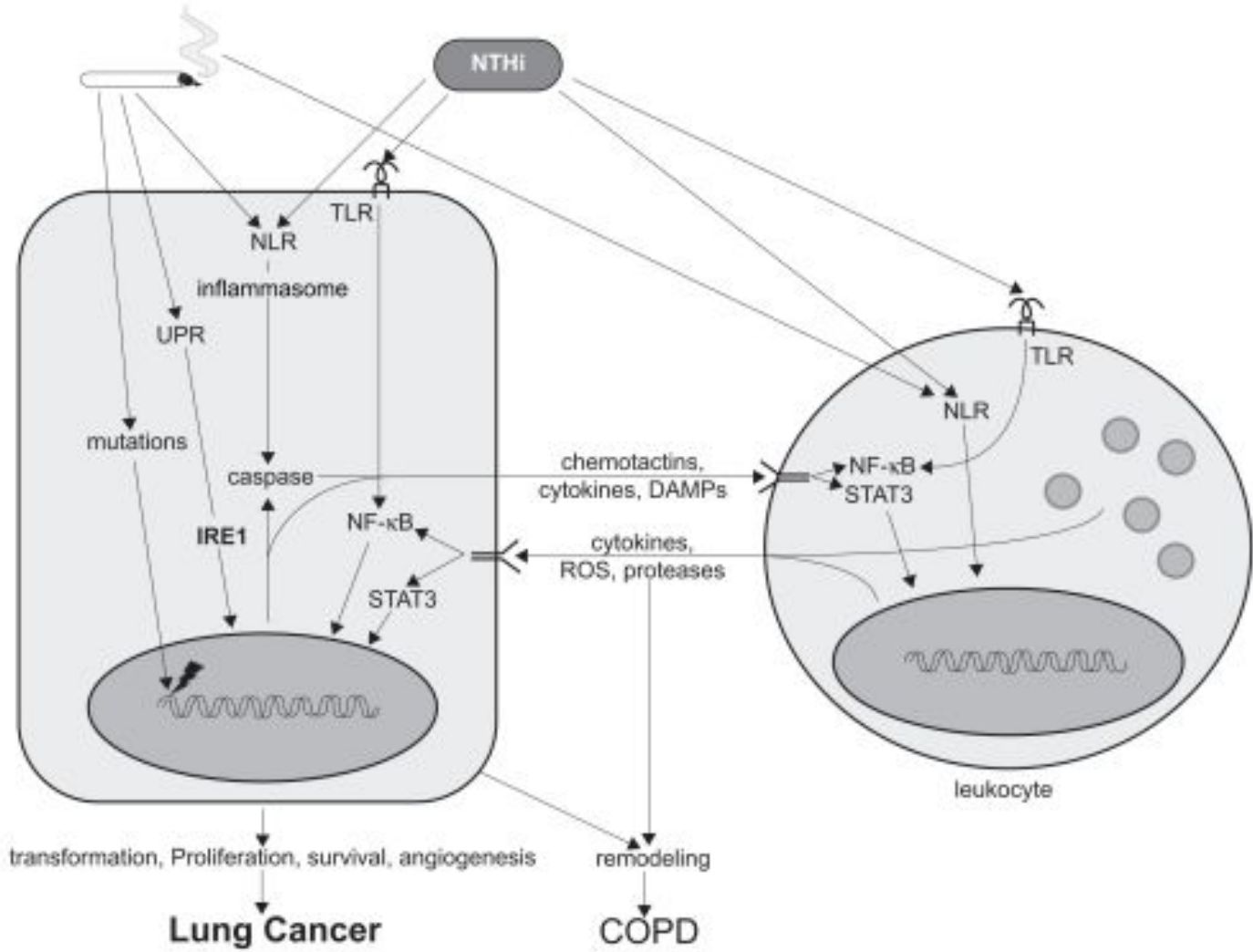
**Stomach**

**Pancreas**

**Colon and rectum**



\* Tobacco use includes smoked (cigarettes and cigars) and smokeless (snuff and chewing tobacco) tobacco products that, to date, have been shown to cause cancer.



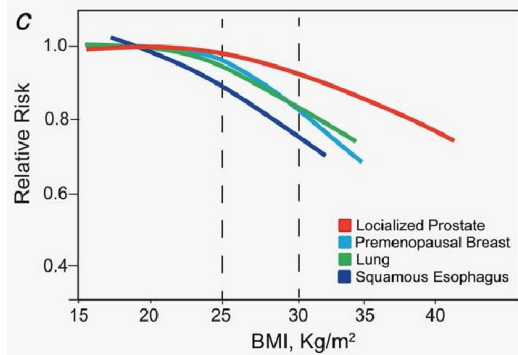
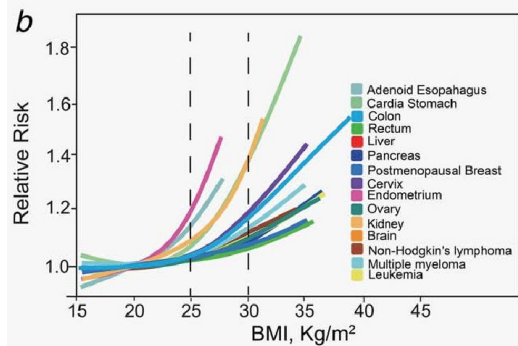
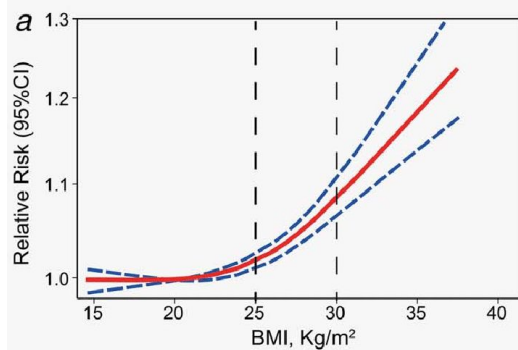


# ИСТОЧНИКИ

1. Colditz GA, Stein CJ. *Handbook of cancer risk assessment and prevention*. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett Publishers; 2004.
2. Peto R. et al. Smoking, smoking cessation, and lung cancer in the UK since 1950: combination of national statistics with two case-control studies // *Bmj*. – 2000. – Т. 321. – №. 7257. – С. 323-329.

Калькулятор индекса курения:





# ИСТОЧНИКИ



1. Calle E. E. et al. Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of US adults //New England Journal of Medicine. – 2003. – Т. 348. – №. 17. – С. 1625-1638.
2. Renehan A. G. et al. Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies //The lancet. – 2008. – Т. 371. – №. 9612. – С. 569-578.

Калькулятор ИМТ





# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты.



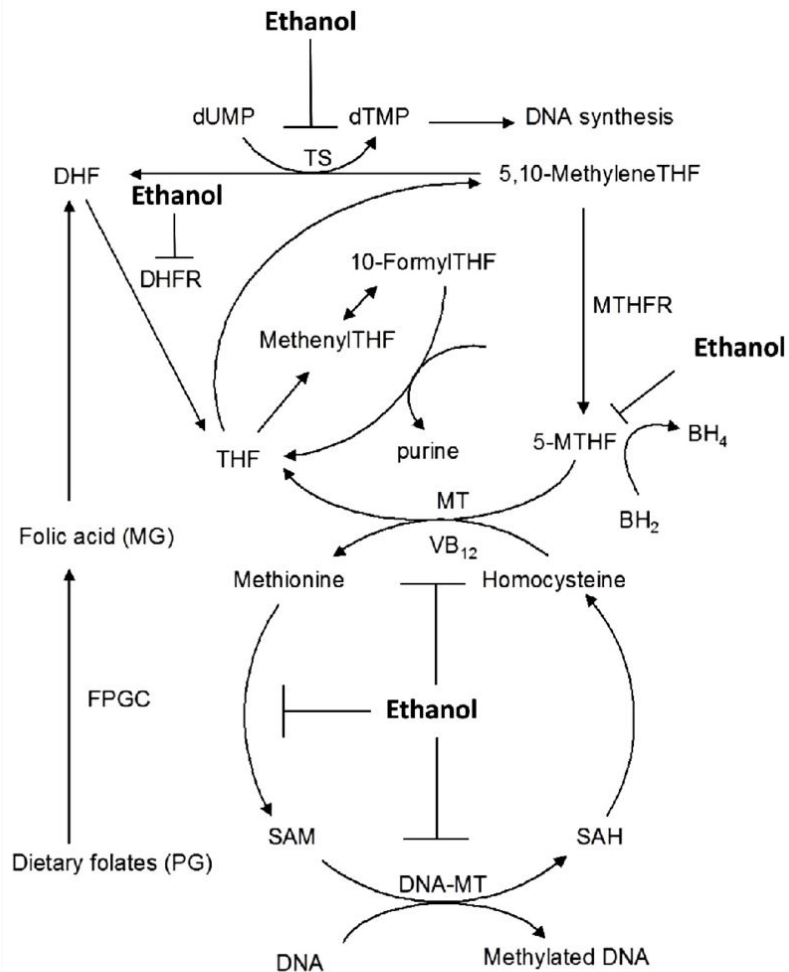
Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# ИСТОЧНИКИ



1. Donaldson M. S. Nutrition and cancer: a review of the evidence for an anti-cancer diet //Nutrition journal. – 2004. – Т. 3. – №. 1. – С. 1-21.
2. American Cancer Society. *ACS Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention*. 2011



PG: Polyglutamate; MG: Monoglutamate; FPGC: Folypolyglutamate carboxypeptidase; DHF: Dihydrofolate; DHFR: Dihydrofolate reductase; THF: Tetrahydrofolate; TS: Thymidylate synthetase; dUMP: Deoxyuridylate; dTMP: Thymidylate; MTHFR: Methylenetetrahydrofolate reductase; 5-MTHF: 5-methyltetrahydrofolate; MT: Methionine synthetase; VB<sub>12</sub>: Vitamin B<sub>12</sub>; SAM: S-adenosylmethionine; SAH: S-adenosylhomocysteine; DNA-MT: DNA methyltransferase; BH<sub>4</sub>: dihydrobiopterin; BH<sub>2</sub>: Tetrahydrobiopterin.<sup>32</sup>

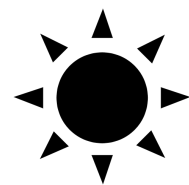
# ИСТОЧНИКИ



1. Gunzerath L. et al. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism report on moderate drinking //Alcoholism: Clinical and experimental research. – 2004. – Т. 28. – №. 6. – С. 829-847.
2. *Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer : a global perspective*. Washington, DC: WCRF/AICR; 2007. World Cancer Research Fund., American Institute for Cancer Research.
3. Giovannucci E. Epidemiologic studies of folate and colorectal neoplasia: a review //The Journal of nutrition. – 2002. – Т. 132. – №. 8. – С. 2350S-2355S.

Калькулятор перевода напитков в единицы алкоголя (дринки)





I



II



III



IV



V



VI



Pigmentary phototype  
(Fitzpatrick scale)

Epidermal Melanin

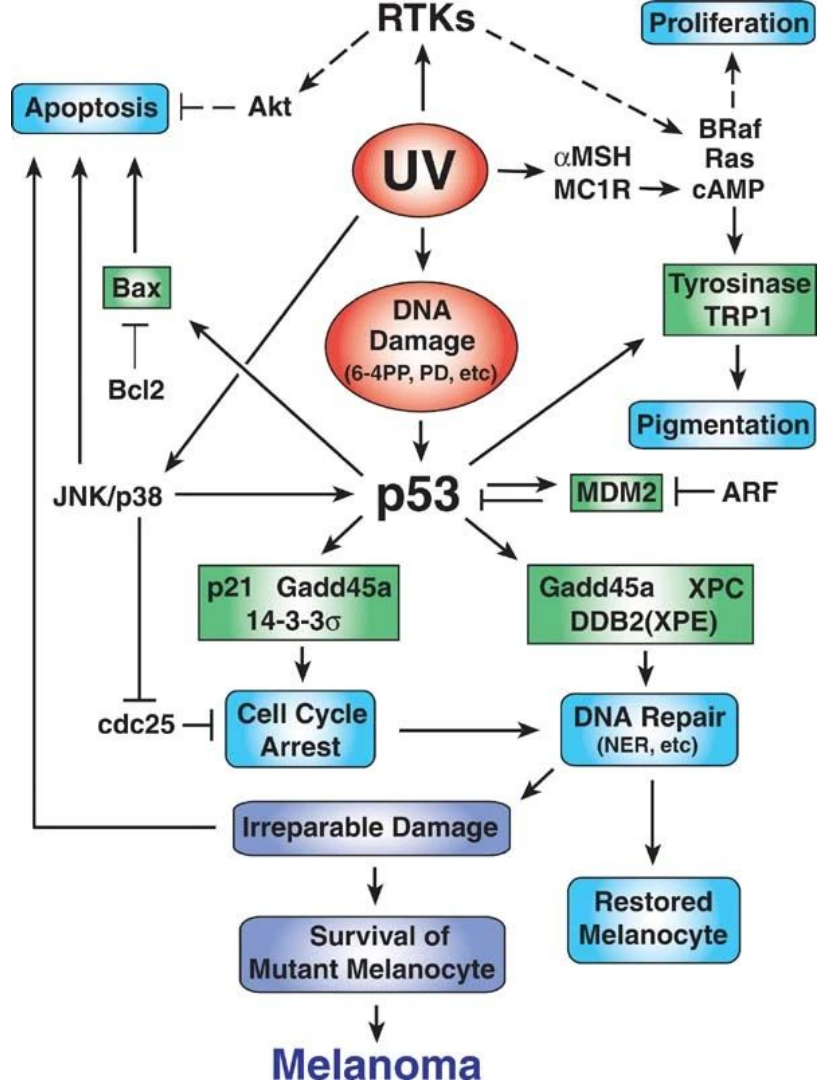
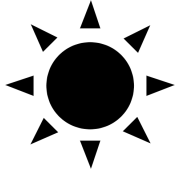


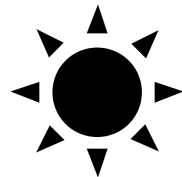
UV phenotype



Cancer risk







# ИСТОЧНИКИ

1. Cho E. et al. Risk factors and individual probabilities of melanoma for whites //Journal of clinical oncology. – 2005. – Т. 23. – №. 12. – С. 2669-2675.
2. Oliveria S. A. et al. Sun exposure and risk of melanoma //Archives of disease in childhood. – 2006. – Т. 91. – №. 2. – С. 131-138.
3. Arisi M. et al. Sun exposure and melanoma, certainties and weaknesses of the present knowledge //Frontiers in medicine. – 2018. – Т. 5. – С. 235

Подсчитать, какой нужен объем санскрина.



# HPV VACCINE FACTS:



Prevents  
**90%** of HPV  
Cancers.



HPV  
vaccine can  
prevent  
at least **6**  
**types** of  
cancers.



**4 out of 5**  
people will  
get HPV in  
their lives.



**HPV vaccine is  
cancer prevention!**



# ИСТОЧНИКИ



1. Romanowski B. et al. Sustained efficacy and immunogenicity of the human papillomavirus (HPV)-16/18 AS04-adjuvanted vaccine: analysis of a randomised placebo-controlled trial up to 6.4 years //Lancet (London, England). – 2009. – Т. 374. – №. 9706. – С. 1975-1985.
2. Kim J. J. Weighing the benefits and costs of HPV vaccination of young men //N Engl J Med. – 2011. – Т. 364. – №. 5. – С. 393-5.
3. Polk D. B., Peek R. M. Helicobacter pylori: gastric cancer and beyond //Nature reviews cancer. – 2010. – Т. 10. – №. 6. – С. 403-414.
4. Mitchell A. E. et al. (ed.). Hepatitis and liver cancer: a national strategy for prevention and control of hepatitis B and C. – 2010.
5. Thompson M. P., Kurzrock R. Epstein-Barr virus and cancer //Clinical Cancer Research. – 2004. – Т. 10. – №. 3. – С. 803-821.

Статья в HSO talks о скрининге ВПЧ с подробностями о вакцинах



