



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

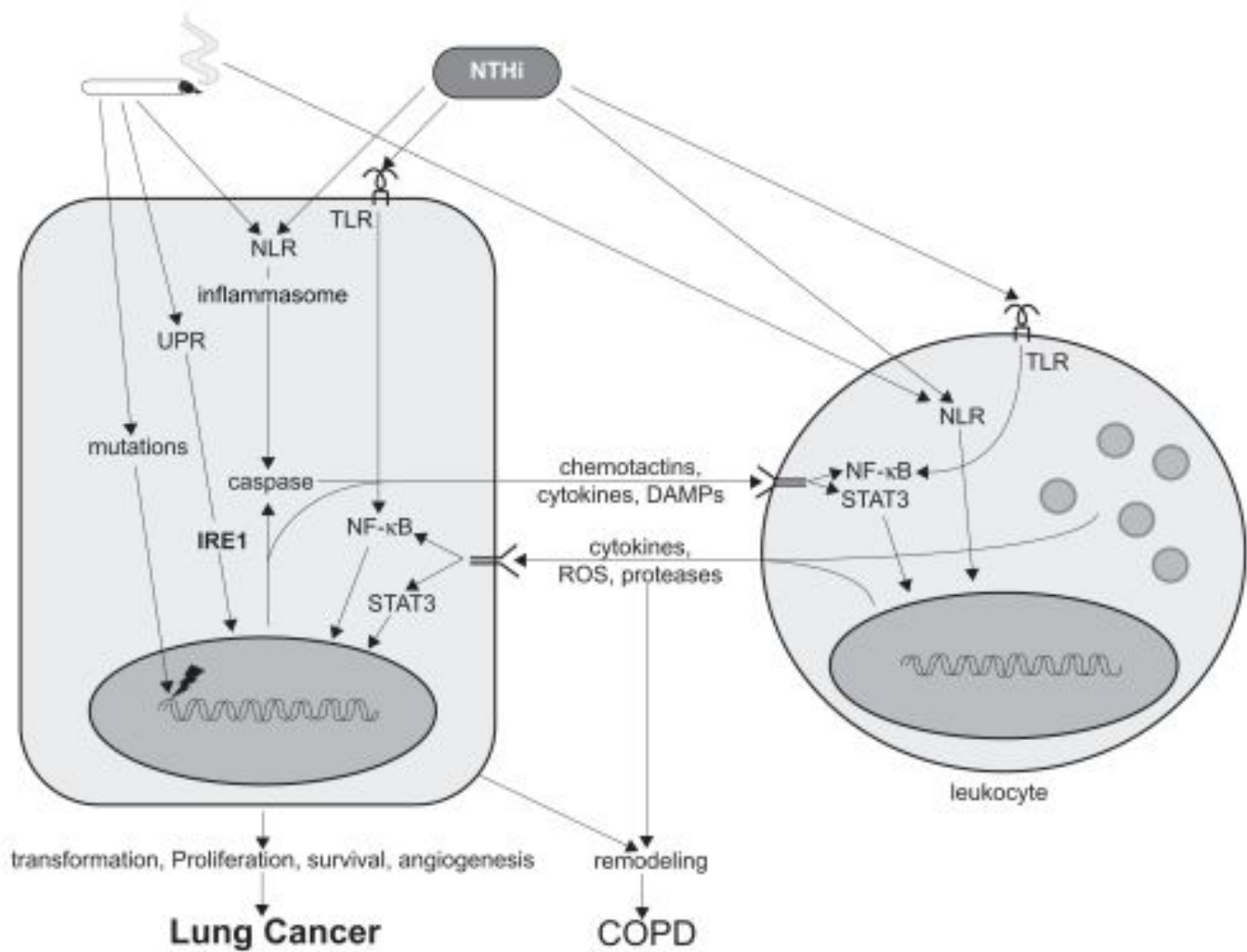
Liver

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.



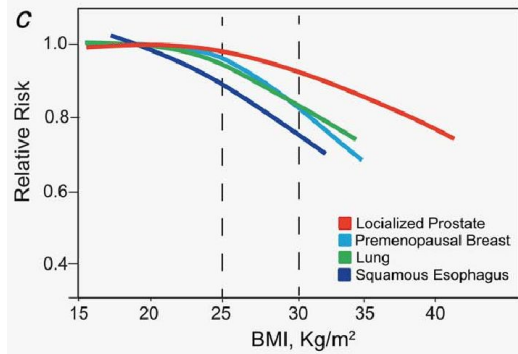
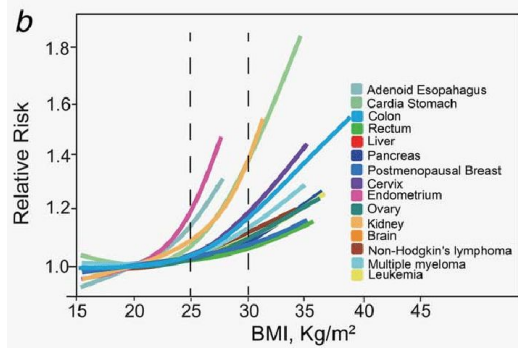
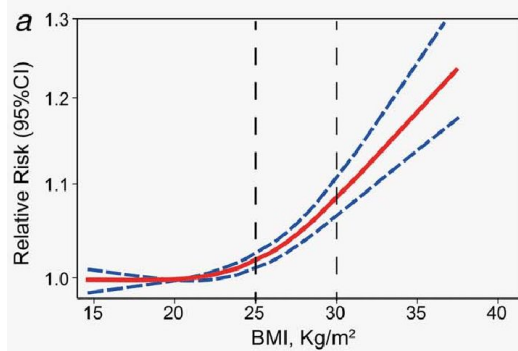


ИСТОЧНИКИ

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



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.



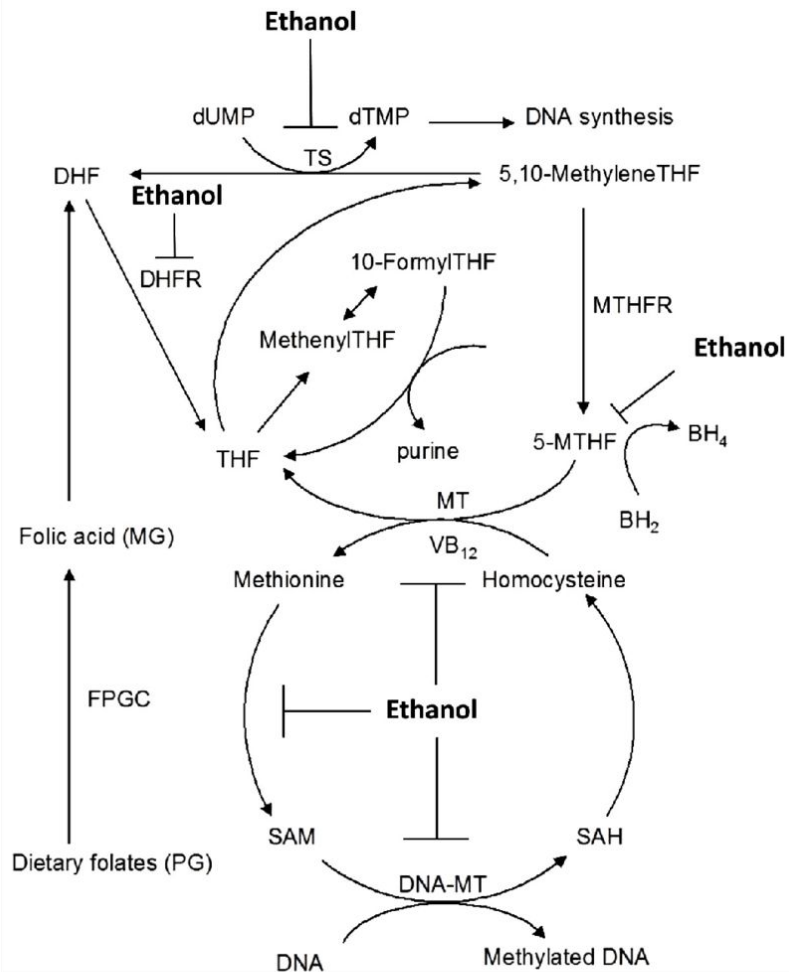
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



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; VB₁₂: Vitamin B₁₂; SAM: S-adenosylmethionine; SAH: S-adenosylhomocysteine; DNA-MT: DNA methyltransferase; BH₄: dihydrobiopterin; BH₂: Tetrahydrobiopterin.³²

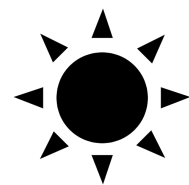
ИСТОЧНИКИ



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



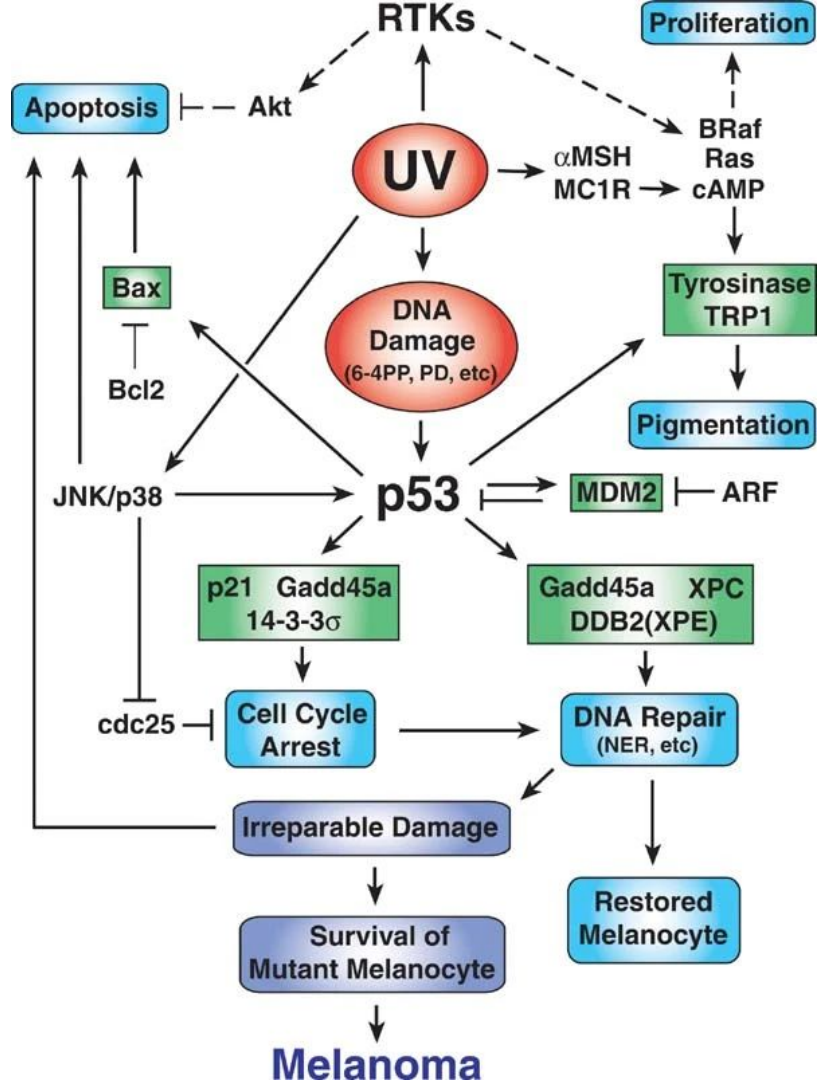
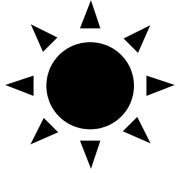
UV phenotype

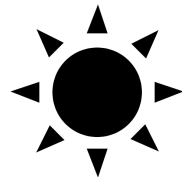
*UV sensitive,
Burn rather than tan*

*UV resistant,
Tan; never burn*

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



