

# **Как предупредить рак?**

**Профилактика  
онкологических  
заболеваний.**



# Профилактика рака

По меньшей мере, одна треть всех случаев заболевания раком предотвратима.

Профилактика предлагает самую эффективную по стоимости долгосрочную стратегию для борьбы с раком.

**Онкологические заболевания** – одна из важнейших медико-социальных проблем современного общества. В настоящее время они занимают второе место по причинам смертности населения Российской Федерации, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям.

Рак возникает в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые клетки в ходе многоэтапного процесса, в котором предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль.



- 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.



Несмотря на отсутствие чётких данных о причинах развития рака, для каждого отдельного заболевания прослеживается множество связей с факторами, способными его провоцировать

— это курение, алкоголь, вирус папилломы человека, малоподвижный образ жизни.

Потребление красного жирного мяса влияет на развитие колоректального рака, за появление рака печени и поджелудочной железы ответственен алкоголь, причиной новообразований в желудке часто становится инфекция *Helicobacter pylori*, а вирус папилломы человека повышает риск возникновения



Инфекционные агенты приводят почти к 22% случаев смерти от рака в развивающемся мире и к 6% - в промышленно-развитых странах. В некоторых странах паразитарная инфекция шистосомоз повышает риск развития рака мочевого пузыря, а в других странах печеночная двуустка повышает риск развития холангиокарциномы желчных протоков.

Профилактические меры включают вакцинацию и профилактику инфекционных и паразитарных заболеваний.



Сегодня учёные могут распознавать измененные наследуемые гены, носители которых предрасположены к развитию онкологических заболеваний. В ряде случаев, вероятность развития рака у носителей наследуемого дефекта достигает 100%. Однако такие генетические дефекты чрезвычайно редки (1 случай на 10 тысяч населения).

Специальные обследования позволяют определить наличие измененных генов, ставящих людей под угрозу возникновения наследственных форм этих заболеваний



Генетический вклад в заболеваемость онкологией составляет 15–20%, а остальное — это образ жизни. В связи с этим нужно регулярно проходить профосмотры и обследования, сдавать специфические анализы и делать скрининги, чтобы выявить болезнь на ранних стадиях.

Самые распространенные виды рака: у женщин это рак молочной железы и шейки матки, у мужчин — рак легких, предстательной железы и желудка.

В пятерку лидеров входит рак кожи, тут нет разницы по половому признаку.



- **Нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие любой болезни.**







- Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил. 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.

# 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!





# Отказ от курения

Отказ от курения может активизировать рост здоровых клеток и устранить мутации, приводящие к раку лёгких, которые, как ранее считалось, навсегда остаются даже у бывших курильщиков. Согласно исследованию, такой процесс наблюдался даже у 70-летних пациентов, бросивших курить.

Учёные выяснили, что клетки, которые оказались не повреждены от курения, начинают замещать клетки с генетическими мутациями, если человек отказался от вредной привычки.

При этом у бросивших курить наблюдалось в четыре раза больше здоровых клеток в дыхательных путях, чем у людей, продолжавших курить.

*По новым данным Американского онкологического общества (ACS), ежегодное снижение смертности от рака в США, стабильное в последние десятилетия, показало рекорд в 2,2% в период с 2016 по 2017 год.*

Наибольший вклад внесло сокращение числа смертей от рака лёгких, который тем не менее остаётся ведущей причиной смертности от раковых заболеваний. Такой прогресс связывают с активной антитабачной политикой, а также успехами в ранней диагностике и лечении заболевания.





# Борьба с избыточным весом

Изменение питания является ещё одним важным подходом к борьбе с раком. Существует связь между излишним весом и ожирением и многими типами рака, такими как рак пищевода, ободочной и прямой кишки, молочной железы, слизистой оболочки матки и почек. Употребление в пищу в больших количествах фруктов и овощей может иметь защитный эффект от многих раковых заболеваний.

Кроме того, здоровое питание, способствующее профилактике раковых заболеваний, обусловленных питанием, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



# 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/м<sup>2</sup>, превышающие нормальный вес для конкретного человека (The Lancet, on-line 18/03/2009, Body-mass index and mortality).



Быстрому распространению в организме злокачественных клеток может способствовать насыщенная жирами пища. К такому выводу пришли специалисты из Дартмутского онкологического центра.



По данным медиков, рацион питания с высоким содержанием жиров, а также ожирение увеличивают риск рака молочной железы и ухудшают прогнозы на выздоровление среди пациентов с онкологическими заболеваниями.

Исследование показало, что раковые клетки способны задействовать жиры для своего роста.

«Клетки рака могут поглощать большие количества жира из крови, используя неожиданный механизм поглощения жировых частиц. В итоге происходит метаболическое перепрограммирование клеток»,



— отметил один из авторов работы онколог Уильям Кинлоу.

По его словам, поглощая большое количество жира, раковые клетки становятся неуязвимыми для лекарств.

Таким образом, чем больше человек употребляет жирной пищи и набирает вес, тем быстрее могут распространяться в организме раковые клетки.

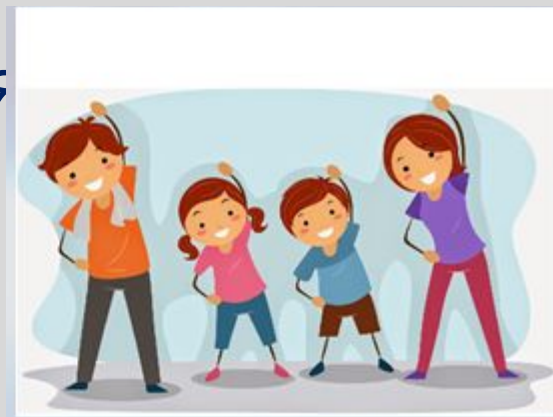




# Регулярное занятие спортом

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.

Регулярная физическая активность и поддержание здорового веса тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака.




Исследование, проведенное специалистами Национального института рака США, Американского онкологического общества и Гарвардской школы



общественного здравоохранения показали, что люди должны стараться уделять от 2,5 до 5 часов в неделю занятиям умеренной интенсивности или 1,25–2,5 часа более активным нагрузкам.

Отмечается, что в таких объёмах занятия спортом снижают риск развития некоторых видов онкологии, среди которых : рак толстой кишки у мужчин, рак молочной железы у женщин, рак эндометрия, почки, печени, меланома и неходжкинская лимфома.



## 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).

Hospital





## ***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, помогающие предупредить рак:***

- правильно питайтесь и держите вес в норме
- ежедневно употребляйте достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г)
- откажитесь от курения, употребления алкоголя
- регулярно занимайтесь физкультурой, ежедневно ходите на свежем воздухе не менее 30 минут в умеренном или быстром темпе
- проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV | HCV)
- сокращайте время пребывания на солнце, используйте солнцезащитные средства, избегайте посещения солярия

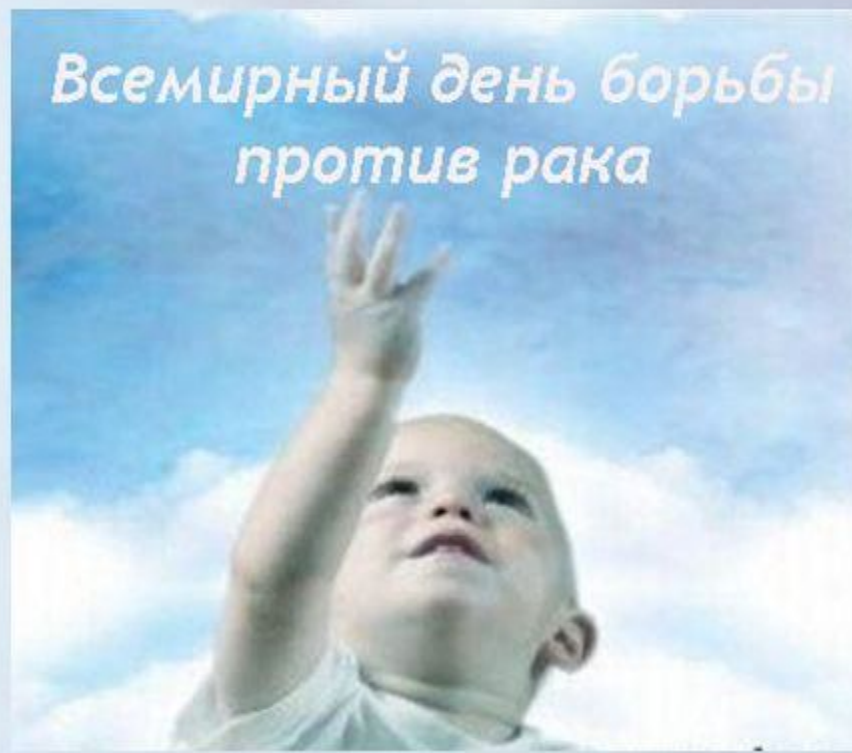


На что нужно обратить внимание, чтобы предупредить развитие раковой опухоли:

- \* РОДИМОЕ ПЯТНО, ИЗМЕНИВШЕЕ ФОРМУ ЦВЕТ ИЛИ РАЗМЕР
- ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ, КОТОРОЕ ПОЯВИЛОСЬ И ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ
- ДОЛГО НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНА ИЛИ ЯЗВА, ВКЛЮЧАЯ В ПОЛОСТИ РТА
- \* ПРИПУХЛОСТЬ (ОБРАЗОВАНИЕ)
- \* ДЛИТЕЛЬНОЕ НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА ИЛИ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
- \* СТОЙКАЯ ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА
- \* СТОЙКИЙ КАШЕЛЬ
- \* НЕОБЪЯСНИМОЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА до 37-37.9 градусов
- \* БОЛЬ
- \* ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ
- \* НЕОБЪЯСНИМОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ



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.





***ПОМНИТЕ, что болезнь легче предупредить,  
чем лечить!***

***Берегите свое здоровье!***

***Благодарю за внимание!***