

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Под профилактикой злокачественных новообразований понимают предупреждение возникновения предопухолевого состояния с помощью устранения воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды. Чёткая система профилактики онкологических заболеваний до сих пор не разработана. Нет определённого метода, который позволит предотвратить образование злокачественной опухоли. Но есть комплекс простых правил, который называется "здоровый образ жизни".

ДЕСЯТЬ ШАГОВ В БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому. Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание – вот и все составляющие здорового образа жизни. Придерживаясь здорового образа жизни, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний. Ниже приведены 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака:



ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики»

Основные этапы профилактики

Для более эффективного оказания медицинской помощи и предупреждения развития заболеваний определены три основных этапа профилактических мероприятий:

- Первичная профилактика – включает в себя ведение здорового образа жизни и исключение вредных привычек.
- Вторичная профилактика – заключается в наблюдении за лицами групп риска по развитию той или иной опухоли, а также лечению и своевременной диагностике предраковых состояний и ранних форм рака.
- Третичная профилактика – касается больных, перенесших лечение злокачественных опухолей, состоит она в предупреждении рецидивов и метастазирования новообразований, а также вероятности появления других форм опухолей у излеченных пациентов.

Первичная профилактика: простые правила

Алкоголь и курение не модно

Курение способно провоцировать не только болезни органов дыхания, но и ряд злокачественных опухолей самых разных локализаций, поэтому врачи рекомендуют начинать профилактику рака легких и других органов с отказа от этой привычки. Сегодня ведется активная пропаганда жизни без табака не только с помощью врачей, но также активное участие принимают средства массовой информации, печатные издания, образовательные учреждения. Тем, кто никогда не курил, настоятельно рекомендуется не пробовать, а тем, кто каждый свой день начинает с сигареты, стоит задуматься о своем благополучии и здоровье.

Алкоголь, употребляемый в чрезмерных количествах, приводит не только к раку печени как заключительному этапу после алкогольного цирроза, но и к опухолям пищевода, желудка, полости рта. Большую опасность представляет сочетание алкоголя с курением, в разы увеличивающее возможность рака полости рта, гортани, органов желудочно-кишечного тракта, поэтому от подобной «смеси» лучше отказаться.

Активный образ жизни

Взрослому человеку достаточно около получаса занятий физкультурой ежедневно для поддержания хорошего самочувствия и правильной работы органов и систем. Следуя принципам здорового образа жизни, совершенно необязательно посещать спортивные залы или фитнес-клубы. Если нет на это времени или возможности – гуляйте на свежем воздухе пешком, совершайте пробежки, плавайте в бассейне, делайте ежедневную гимнастику дома.

Не бывает здоровья без нормального веса, поэтому тем, кто решил на улучшение своего состояния и профилактику различных заболеваний и опухолей, следует избавиться от ненавистных избыточных килограммов.

Что Мы едим?

Какие же продукты следует употреблять для профилактики опухолей? Те, кто не хочет заболеть раком, предпочитают овощи и фрукты, зелень, салаты, заправленные растительным маслом вместо майонеза, бобовые и цельные злаки. Не отказываясь от мяса, следует отдавать предпочтение нежирным сортам, птице, а также рыбе. Выбирая молочные продукты, лучше обратить внимание на нежирный творог, сыры, кефир или йогурт.



Доказано, что диета, состоящая в основном из растительных компонентов, способна предупредить не только болезни сердечно-сосудистой системы, но и развитие злокачественных опухолей, поэтому вегетарианцы заболевают значительно реже. Овощи и фрукты, содержащие витамины С, Е, группы В и другие обладают противоопухолевыми свойствами за счет высокой антиоксидантной активности, препятствующей спонтанным генетическим мутациям и повреждениям генов.

Здоровый сон и здоровые нервы

Для профилактики рака очень важен достаточный и правильный ночной сон. Даже соблюдая хороший двигательный режим и диету, невозможно говорить о здоровом образе жизни и снижении риска рака без хорошего сна и отдыха.

Роль стрессов в повышении вероятности рака спорна и окончательно не доказана, но все же люди, часто испытывающие нервное перенапряжение, больше склонны к разным заболеваниям, поэтому и нервы свои лучше стараться беречь. Пытаться снять стресс бокалом вина, пива или чего покрепче, сигаретой или одновременно и тем, и другим не только бессмысленно, но и чревато злокачественными опухолями, поэтому гораздо лучше предпочесть спортзал, водные процедуры или прогулки.

Профилактика инфекционных заболеваний

Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями.

Примерами могут стать:

- вирусы гепатита В и С, повышающие в несколько раз опасность возникновения рака печени;
- наличие в желудке *Helicobacter pylori* (бактерия), способствующей возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка.
- некоторые штаммы вируса папилломы (ВПЧ), приводящие к развитию рака шейки матки.

Меры профилактики этих видов рака заключаются в вакцинации от соответствующих вирусов и бактерий, а также в отказе от незащищенного секса (основной путь передачи этих инфекций – половой) с новыми непроверенными

партнёрами. Вакцинация от гепатита В уже включена в национальный календарь прививок, а вакциной против ВПЧ можно привиться по собственному желанию. Избавиться от *Helicobacter pylori* можно, пройдя курс эрадикационной терапии.

Профессиональные вредности

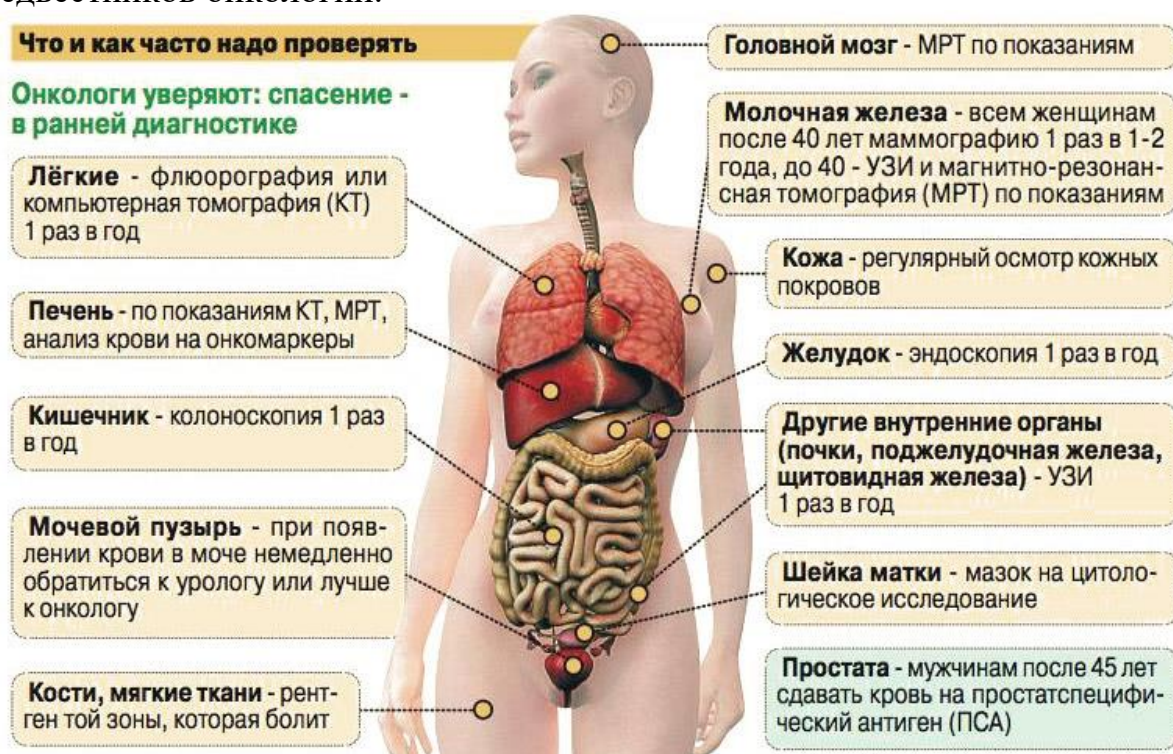
Работа во вредных условиях труда, где человек ежедневно контактирует с канцерогенами, значительно повышает количество раковых заболеваний. Чтобы устранить этот фактор риска, человеку необходимо либо сменить место работы, либо тщательно соблюдать технику безопасности: носить защитную одежду, респираторы, уделять большое внимание гигиене – ежедневно по окончании рабочего дня принимать душ.

Осторожное обращение с ультрафиолетом

Ультрафиолетовые лучи, воздействуя на кожу, могут стать причиной базальноклеточного рака и меланомы. Поэтому в целях профилактики рака желательно как можно меньше подвергаться инсоляции (облучению солнцем), а также не рекомендуется посещать солярии.

Вторичная профилактика рака

В эту группу профилактических мероприятий входят различные виды медицинского обследования, направленные на выявление предраковых заболеваний, а также предвестников онкологии.



При этом задействуют следующие методы обследования:

- флюорография – рентгеновское обследование легких, направленное на выявление рака легких и средостения;
- маммография – рентген молочных желез, позволяющий заподозрить рак молочной железы;
- цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала – профилактика рака шейки матки;
- эндоскопические исследования: колоноскопия, позволяет выявлять рак толстого кишечника на самой ранней стадии; бронхоскопия, позволяет исключить рак бронхов и легких, фиброгастроуденоскопия - рак желудка
- МРТ и КТ, в том числе – с контрастом;
- исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры.

К методам вторичной профилактики относятся и мероприятия по самодиагностике рака. Особенно четко заметна эффективность самодиагностики на примере профилактики рака молочной железы – каждая женщина должна уметь проводить пальпацию своих молочных желез на предмет наличия в них образований.

Самообследование **МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ**

(Проводится на 6-12 день от начала менструации)



1
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



2
Поднимите руки за голову и осмотрите грудь. Обратите внимание на изменения формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.



3
Запрокиньте правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями прощупывайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



4
Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



5
Обследуйте грудь в положении лежа. Прощупывайте круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска.



6
Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.

Внедрение скрининговых программ профилактики рака позволило повысить выявляемость заболевания на ранних стадиях на 50%. Это, в свою очередь, позволило снизить смертность от онкозаболеваний на 15-20%.

Третичная профилактика рака

Профилактические меры из этой группы направлены на выявление рецидивов опухолей уже у получивших лечение по поводу рака пациентов, а также на раннюю диагностику метастазирования.

Каждый пациент, когда-либо лечившийся по поводу рака, должен регулярно проходить медицинский осмотр у онколога.

Регулярность этих осмотров:

- Первый год – ежеквартально.
- Второй год – раз в полгода.
- Третий и последующий – ежегодно.

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 имеет шанс прожить жизнь без опухолевых заболеваний.