

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сегодня многие люди уже знают, что на ранних стадиях злокачественные опухоли излечиваются полностью более чем в 95% случаев! Но для успешного лечения заболевание должно быть выявлено как можно раньше. Нет специфического симптома или анализа, изменение которого дало бы право врачу сразу поставить диагноз рака. Нет единого метода обследования и таблетки, способных сразу поставить диагноз и вылечить болезнь. Могут поражаться все органы и системы человека, и в зависимости от их поражения проявляются различные симптомы заболевания.

Необходимо обратиться к врачу, если наблюдается необъяснимое ухудшение общего состояния, быстрая утомляемость; нарастающая беспричинная слабость, потливость, головокружение; немотивированная потеря веса; часто повторяющиеся беспричинные вечерние подъемы температуры, необъяснимый непрекращающийся зуд кожи; изменение размера или плотности родинки, её окраски, изъязвление, кровоточивость, появление корочки на её поверхности; асимметричное увеличение одного из участков папилломы, изменение пигментации, появление красноты в виде венчика вокруг, выпадение волос с поверхности родинки, появление ощущения ее наличия, возникновение зуда, жжения, напряжения, покалывания; появление припухлости в области лимфатических желёз на шее, в подмышечных или паховых областях; длительно существующие трещины и язвы кожи, а также языка, дёсен, неба, дна полости рта; появление или быстрый рост ранее наблюдавшегося образования в мягких тканях, изменение цвета или рисунка кожных покровов над ним; возникновение костных болей, особенно ночных, изменение местной температуры; затруднение, «царапание», покалывающие боли при глотании, ощущение наличия инородного тела; задержка или поперхивание при прохождении пищи; частые отрыжки (особенно, съеденной пищей), длительно не проходящее после приёма пищи чувство тяжести в желудке; примесь крови или слизи в кале, тянущие боли в области прямой кишки; беспричинные длительные слизисто-гнойные выделения из носа, затрудненное носовое дыхание; появление осиплости голоса, стойкого немотивированного кашля, выделения мокроты, особенно с прожилками крови, дискомфорта или боли в груди; резкое снижение остроты зрения, сужение поля зрения, появление «свечения» зрачка; стойкие, неподдающиеся медикаментозной терапии головные боли, нарушение координации движений; частое мочеиспускание малыми порциями, жжение и боль при мочеиспускании; кровь в моче, постоянная боль в спине, тазу, промежности; обильные выделения из половых путей (слизистые, гнойные); кровянистые выделения из половых путей после полового акта, в межменструальном периоде или в менопаузе.

Однако все перечисленные симптомы не являются специфичными только для злокачественных опухолей, они наблюдаются при ряде других заболеваний. И только своевременное обращение к врачу позволит раньше поставить правильный диагноз и своевременно начать лечение, направленное на полное выздоровление.

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. Для того, чтобы обезопасить себя от развития, в том числе злокачественных новообразований, необходимо заниматься профилактикой. Это, прежде всего предупреждение возникновения предопухолевого состояния с помощью устранения воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды.

Есть комплекс простых правил, который называется "здоровый образ жизни". Еще древнегреческий философ Демокрит (460 до н.э.) сказал: «Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни».

Здоровый образ жизни – это то, что доступно каждому человеку: физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание. Придерживаясь здорового образа жизни можно предотвратить многие онкологические заболевания. Вот основные 10 шагов, которые помогут Вам в борьбе против рака: употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи; употребляйте пищу с низким содержанием жиров; следите за своим весом; ведите активный образ жизни; не злоупотребляйте спиртными напитками; откажитесь от курения; следите за состоянием Вашей кожи; женщинам необходимо следить за здоровьем своей

груди; женщинам следует регулярно посещать гинеколога; ежегодно после 40 лет проходите профилактические онкологические осмотры.

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. Антираковая тарелка должна содержать овощи семейства крестоцветных (брокколи, цветная и прочие виды капусты), запеченные или приготовленные в пароварке или сырые, зеленый чай до двух-трех чашек в день, куркуму в сочетании с черным перцем или имбирь, грибы (шампиньоны, вешенки, различные виды японских грибов), оливковое масло (лучше холодного отжима 1 столовая ложка в день), сливы, персики, абрикосы (все косточковые), помидоры термически обработанные, черный шоколад (с содержанием какао более семидесяти процентов) до тридцати грамм в день, ягоды (вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква свежие или замороженные) в неограниченном количестве, чеснок, все виды лука (достаточно одной головки или половины луковички, лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить).

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

Все о чем говорилось выше в онкологии относится к методу первичной профилактики рака. Однако существует и вторичная профилактика. В эту группу профилактических мероприятий входят различные виды медицинского обследования, направленные на выявление предраковых заболеваний, а также предвестников онкологии, проведение скрининга рака. При этом задействуют следующие методы обследования: рентгеновское обследование легких, направленное на выявление рака легких и средостения; маммографию – 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, фиброгастродуоденоскопия - рак желудка; МРТ и КТ; исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры, однако не все они строго специфичны.

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.

Вторичная профилактика заключается в медицинских обследованиях, направленных на выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях. К таким профилактическим обследованиям относится скрининг злокачественных новообразований.

В настоящее время в Витебской области проводится скрининг рака молочной железы, толстой кишки, предстательной железы и рака шейки матки.

Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас имеет шанс прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

Врач-онколог
(заведующий организационно-методическим отделом)
УЗ «ВОКОД»

Н.В.Ермоленко