

Профилактика онкологических заболеваний

Среди неинфекционных заболеваний онкологические занимают второе место. На учете в УЗ «Витебский областной клинический онкологический диспансер» состоит 38636 человек.

Успех борьбы с любой болезнью является ее предупреждением и онкологические заболевания – не являются исключением.

Какие бывают виды профилактики рака?

Первичная профилактика – мероприятия, направленные непосредственно на предупреждение возникновения заболевания.

Вторичная профилактика – мероприятия по выявлению онкологических заболеваний на ранних стадиях развития. К мероприятиям вторичной профилактики относится скрининг злокачественных новообразований.

Третичная профилактика – мероприятия по предупреждению инвалидности (реабилитация) онкологических пациентов.

Первичная профилактика: простые правила.

Курение – это не модно!

Курение табака – наиболее важный фактор развития рака. С курением связано развитие различных видов рака: рака легкого, гортани, желудка, ротовой полости, мочевого пузыря, почки и шейки матки. Решение бросить курить является одним из самых важных решений в отношении здоровья. Не стоит искать компромиссов – переходить на более легкие сигареты с целью уменьшения опасности заболеть раком, так как канцерогенным свойством обладает не столько никотин, сколько содержащиеся в сигаретах ароматические смолы, а их уровень практически не меняется.

Здоровое питание:

1. Ешьте достаточно фруктов и овощей, не менее 400 г в день.
2. Увеличьте потребление злаков и бобовых культур, стремитесь к тому, чтобы в дневном рационе содержалось не менее 35 г пищевых волокон из цельных зерен или отрубей.
3. Ограничьте жирную пищу, особенно животного происхождения.
4. Соблюдайте умеренность в приеме пищи.

Здоровый вес и регулярные занятия физической культурой.

Избыточный вес повышает риск развития рака молочной железы, простаты, легкого, толстого кишечника и почки. Умеренная физическая активность, как минимум 30 мин в день, улучшает качество жизни и помогает поддерживать здоровый вес. Если нет времени на посещение спортивного зала или фитнес-клуба – гуляйте на свежем воздухе пешком, совершайте пробежки, делайте ежедневную гимнастику дома.

Защита от солнца.

Наиболее частый вид рака – рак кожи – напрямую связан с солнечным облучением. Избегайте полуденного солнца, защищайте кожу одеждой, используйте солнцезащитный крем, избегайте соляриев.

Прививки.

Некоторые виды рака вызываются вирусными инфекциями. Так вирусные гепатиты Б и С увеличивают риск развития рака печени. Вакцинация от гепатита Б защищает от этой инфекции и риска развития рака печени. Рак шейки матки вызывается вирусом папилломы человека (далее – ВПЧ). Вакцинация против ВПЧ до начала половой жизни может существенно снизить риск развития рака шейки матки.

Вторичная профилактика рака

В эту группу профилактических мероприятий входят различные виды медицинского обследования, направленные на выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях и предопухолевых заболеваний.

При этом задействуют следующие методы обследования:

- флюорография – рентгеновское обследование легких, направленное на выявление рака легких и средостения (1 раз в год);
- маммография – рентген молочных желез, позволяющий заподозрить рак молочной железы (после 40 лет 1 раз в 1-2 года); УЗИ и магнитно-резонансная томография (далее – МРТ) – до 40 лет по показаниям;
- цитологическое исследование мазка из шейки матки – 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;
- исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры (мужчинам после 45 лет исследование на простатспецифический антиген (ПСА) – 1 раз в год);

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.

Внедрение скрининговых программ профилактики рака молочной железы, простаты, шейки матки, колоректального рака позволило повысить выявляемость заболевания на ранних стадиях на 50%.

Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака.