

Наш выбор - здоровье!

Февраль - месяц профилактики онкозаболеваний

В 2022 году месяц февраль посвящен профилактике онкологических заболеваний, его слоган - "Вместе против рака!".

4 февраля ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями. Дата была провозглашена Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями.

Рак является одной из ведущих причин смерти как во всем мире, так и в нашей стране. Рак - общее обозначение более 100 болезней, которые могут поражать любую часть тела. Иногда для обозначения этих заболеваний используются и такие термины, как злокачественные опухоли, или новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в ближайшие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазированием. Именно метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Исследования показывают, что причиной 90% злокачественных новообразований являются канцерогенные факторы окружающей среды (инфекционные агенты, токсические вещества на производстве, ионизирующее, ультрафиолетовое и электромагнитное излучение, химическое загрязнение воздуха и воды), а также особенности образа жизни человека (неправильное питание, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем). Для снижения риска возникновения онкологических заболеваний следует избавиться от вредных привычек, ухудшающих общее состояние здоровья

Старение организма является еще одним фактором риска развития онкологических заболеваний, с возрастом вероятность развития рака резко увеличивается.

У женщин чаще всего выявляются рак молочных желез, рак кожи (кроме меланомы), рак тела матки, рак ободочной кишки, а у мужчин - трахеи, бронхов и легкого, рак предстательной железы, рак кожи (кроме меланомы), рак желудка. В детской онкологии большинство диагнозов связаны со злокачественными заболеваниями крови и лимфатической системы либо со злокачественными опухолями солидной структуры, чаще всего - саркома.

В РФ в ноябре 2017 года была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями до 2030 года, нацеленная на разработку и реализацию комплекса мер для профилактики и борьбы с онкологическими заболеваниями, снижение общей смертности от онкологии.

С целью снижения заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований в октябре 2018 года в России начал действовать Национальный проект "Здравоохранение".

Его реализация должна помочь к 2024 году уменьшить показатель смертности от онкологических заболеваний с более чем 200 до 185 человек на 100 тысяч населения и увеличить охват граждан профилактическими медосмотрами с 40 до 70 про-

центов.

Удельный вес злокачественных новообразований, выявленных на ранних стадиях, планируется довести до 63%, долю онкобольных, состоящих на учете 5 и более лет, до 60%, уменьшить летальность в течение первого года после постановки диагноза до 17,3%. В настоящее время в РФ улучшилось активное выявление заболеваний на ранних стадиях, поддающихся эффективному лечению.

В настоящее время рак не является приговором - это болезнь, которая поддается лечению. Главное - своевременная диагностика.

По данным онкологов, при выявлении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

Сегодня ведущую роль в предупреждении онкологических заболеваний отводится первичному звену оказания медико-санитарной помощи.

Самый эффективный способ профилактики онкологических заболеваний - диспансеризация и профилактический осмотр, которые нацелены на выявление данных патологий на ранних стадиях. Кроме того, терапевт при обращении пациента по каким-либо другим вопросам, оценив факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем, лишний вес, возраст и т.д.), может назначить дополнительное обследование, которое поможет своевременно выявить онкопатологию.

Сегодня врачам известно, что возникновение более чем половины случаев раковых заболеваний можно было предотвратить, соблюдая элементарные нормы здорового образа жизни: отказ от курения, физическая активность, сбалансированное и здоровое питание, ограничение пребывания на солнце и в соляриях, своевременная вакцинация против вирусов, которые вызывают рак печени и шейки матки.

Первичная профилактика должна быть направлена в первую очередь на выявление и коррекцию поведенческих факторов риска, а задачами вторичной профилактики являются выявление и устранение предраковых заболеваний и злокачественных опухолей на ранних стадиях.

**Меры, позволяющие снизить риск заболевания.**

Курение является причиной возникновения более 15 видов рака. Рак легкого, вызванный курением, у мужчин составляет 80-90%, у женщин - 70%. Велика роль курения в возникновении рака пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря. При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Если бросить курить - вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, гортани, желудка, пищевода, печени и др. органов.

Доказано, что курение является фактором риска развития рака мочевого пузыря, оно влияет на слизистую мочевых путей.

**Откажитесь от алкоголя.**

Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что эти-

ловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма. Человек, систематически потребляющий 120 г и более чистого алкоголя в день, имеет риск заболеть раком пищевода в 101 раз выше, чем человек, не употребляющий алкоголь. В алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит - канцерогенное влияние на организм удваивается. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.

**Следите за питанием.**

Важное значение в возникновении опухолевых заболеваний имеет характер питания человека. Сбалансированная диета должна содержать жиров, особенно насыщенных, не более 75,0 в день для мужчин и 50,0 - для женщин. Она должна быть богата продуктами растительного происхождения и витаминами, особенно А, В, С, Е, которые оказывают на канцерогенез ингибирующее воздействие.

Откажитесь от сладкого и копченого.

Замена колбасы, сосисок, бекона и других мясopодуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск возникновения рака кишечника на 20 процентов.

Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.

**Ешьте овощи и фрукты.**

В них содержится натуральная защита от рака - биофлавоноиды. Понятие "рациональное питание" предусматривает:

- употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- регулярное 3-4 разовое питание;
- правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, но не чрезмерная калорийность рациона;
- ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;
- употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального и грибкового поражения;
- обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай - благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но и обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний.

**Поддерживайте нормальную массу тела.**

Наличие избыточной массы тела (или ожирения) чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов, и поэтому ее избыток приводит к изменению гормонального фона и, как следствие, повышению риска гормонозависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на должном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

Лишние килограммы в 15-20 процентов случаев приводят к развитию раковых опухолей. Если индекс массы тела не поднимается выше 25 единиц ИМТ, риск развития рака груди у женщин снижается в 2 раза.

**Выполняйте регулярные физические нагрузки.**

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

**Боритесь со стрессами, депрессией.**

Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Риск возникновения этих заболеваний резко возрастает при эмоциональной подавленности невротического характера вследствие нервно-психической травмы. В профилактике опухолей важную роль играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями.

**Правильно загорайте.**

Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидных желез.

Не выходите на пляж после 11.00 и до 16.00. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Ведь риск развития самого распространенного рака кожи - меланомы - у светлокотых людей в 20 раз выше, чем у тех, кого защищает темный пигмент. У лиц, начинающих посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.

**Следите за бытовыми и жилищными условиями.**

Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид и

т.п., что в сочетании с нарушениями технических требований к оборудованию, вентиляции ведет к накоплению в жилище вредных соединений. Действуя как канцерогенные вещества, эти соединения стимулируют развитие опухолей всех органов и систем организма.

**Занимаетесь грамотным планированием семьи.**

Аборт наносит непоправимый вред всему организму женщины, прежде всего - эндокринной системе, детородным органам, сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

**Грамотная контрацепция.**

Использование презервативов способствует предупреждению нежелательной беременности, профилактике абортов, профилактике заболеваний, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита В и С, папилломавирусной инфекции - заболеваний, связанных с высоким риском развития опухолевой патологии.

**Регулярное обследование.**

Раз в год необходимо проходить медицинское обследование для своевременного выявления и лечения заболеваний, в том числе тяжелых. Обнаружение рака на ранней стадии позволит увеличить шанс на выздоровление.

**Диспансеризация.**

Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет:

- ежегодные флюорографические исследования;
- осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачом, окулистом, неврологом);
- анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкологических заболеваний.

Регулярно посещайте врача, особенно если в вашей семье уже были случаи онкологических заболеваний. Например, если среди родственников по материнской линии были случаи рака груди, вероятность развития рака у женщины возрастает до 50%.

**Вакцинирование.**

Доказано, что около 16% всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

Современные исследования доказывают, что около 50% случаев заболеваний можно избежать, всего лишь изменив некоторые привычки и ведя здоровый образ жизни. Поэтому начинать надо с малого - отказаться от курения, алкоголя, приема жирной пищи и чрезмерного увлечения солнечными ваннами, а больше уделять внимание физической активности и сбалансированному питанию.

Будьте здоровы!

**Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,  
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"**