

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Первичная профилактика направлена на выявление и устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на процесс возникновения злокачественной опухоли.

Питание — существуют основные принципы, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

- ✓ Уменьшение потребления жира.
- ✓ Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.
- ✓ Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
- ✓ Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.

Отказ от курения приводит к постепенному снижению риска развития рака, к увеличению продолжительности жизни, снижению общей заболеваемости и смертности.

Вакцинация против вируса папилломы человека и гепатита В рекомендуется как активная профилактическая мера лицам из групп риска.

Оптимизация физической активности — люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований, по сравнению с лицами, имеющими низкую физическую активность, ведущими сидячий образ жизни.

Исключение воздействия профессиональных канцерогенов, соблюдение техники безопасности.

Ограничение потребления алкоголя.

Исключение попадания прямого солнечного света на открытые участки тела, ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени и использование солнцезащитных кремов являются эффективными мерами профилактики рака кожи.

Вторичная профилактика направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях.

К исследованиям, позволяющим эффективно выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: маммография, флюорография, цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала, эндоскопические исследования, определение уровня онкомаркеров и др.

Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом (или группой риска) позволяет предотвратить возникновение злокачественной опухоли или выявить заболевание на ранней стадии, позволяющей провести эффективное специализированное лечение.

Министерство здравоохранения
Новосибирской области
ГКУЗ НСО «Региональный центр
медицинской профилактики»
<http://rcmp-nso.ru/>

Буклет для населения

ПРОФИЛАКТИКА РАКА



Проблемы онкологии остаются в центре внимания из-за постоянного роста заболеваемости злокачественными опухолями и смертности от них. Это обусловлено в значительной степени особенностями течения опухолевого процесса - практически бессимптомном на ранних стадиях, и ограниченными возможностями лечения при запущенных формах заболевания. Предупредить развитие рака возможно, соблюдая простые правила.

Развитию злокачественной опухоли могут способствовать многие факторы:

- ✓ неправильное питание (до 35% случаев рака);
- ✓ курение (до 32%);
- ✓ инфекционный фактор (до 10%);
- ✓ малоподвижный образ жизни и избыточная масса тела (до 5%);
- ✓ профессиональные канцерогены (до 4%);
- ✓ алкоголизм (до 3%);
- ✓ загрязнение окружающей среды (до 2%);
- ✓ онкологически отягощенная наследственность (до 2%);
- ✓ ультрафиолетовое излучение солнца и ионизирующая радиация (до 1%);
- ✓ неизвестные причины (около 5% случаев рака).

Неправильное питание играет важную роль в возникновении некоторых форм злокачественных опухолей:

- ◆ животные жиры повышают риск возникновения рака прямой и ободочной кишки, рака молочной железы, рака тела матки, яичника и простаты;
- ◆ в соленых, копченых и консервированных продуктах содержатся различные канцерогенные (вызывающие рак) вещества;
- ◆ наличие нитросодержащих веществ в пище повышает риск развития рака пищевода и желудка;
- ◆ повышенный риск заболевания раком желудка наблюдается среди людей, потребляющих много соли;
- ◆ недостаток в продуктах питания клетчатки приводит к увеличению заболеваемости раком толстой кишки.

Курение

Установлена тесная связь между потреблением табака и злокачественными новообразованиями – курение является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии.

Инфекционный фактор:

- ◆ заражение штаммом вируса папилломы человека высокого онкогенного риска рассматривается как необходимое событие для последующего развития рака шейки матки;
- ◆ к другим инфекционным агентам, вызывающим рак, относятся вирус гепатита В и гепатита С (рак печени),
- ◆ вирус Эпштейна-Барр (лимфома Беркитта);
- ◆ *Helicobacter Pylori* (рак желудка).

Малоподвижный образ жизни и избыточная масса тела повышают вероятность развития онкологических заболеваний:

- ◆ наибольший и достоверный защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака;
- ◆ доказана связь избыточной массы тела и ожирения с развитием рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки.

Профессиональные канцерогены

Международное агентство по изучению рака выявило не менее 29 веществ, используемых в промышленности, которые повышают риск рака у человека, и около 100 веществ, используемых на производстве, являющихся предположительно канцерогенами.

Алкоголь

Наиболее достоверное влияние оказывает избыточное потребление алкоголя, особенно питьевого спирта, на развитие рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

Загрязнение окружающей среды

Четко установлена связь между развитием рака легкого и загрязнением атмосферного воздуха, особенно асбестовой пылью. Другим загрязнителем окружающей среды, который причинно связан с раком кожи, мочевого пузыря и легких является неорганический мышьяк в высокой концентрации в питьевой воде.

Наследственность

Предрасположенность к развитию некоторых форм онкологических заболеваний переходит от родителей к детям.

Наследственные формы рака встречаются почти при всех формах злокачественных новообразований. Первопричиной злокачественной трансформации клетки является мутация гена, которая может произойти как в половой, так и в соматической клетке. Мутация в половой клетке может быть унаследована. К наследственным формам опухолей можно отнести ретинобластому, нейробластому, нефробластому.

Ионизирующее и ультрафиолетовое излучение

Воздействие излучения, в первую очередь ультрафиолетового и ионизирующего, является четко установленной причиной рака.

Воздействие солнечного ультрафиолетового излучения – основная причина рака (не меланомы) кожи, который на сегодняшний день наиболее распространен и предотвратим. Самое опасное пребывание на солнце в период с 10 ч и до 16 ч. Не менее вредно пребывание в соляриях для получения искусственного загара.

Ионизирующее излучение является канцерогенным для человека и приводит к возникновению большинства злокачественных опухолей. Заболеваемость злокачественными новообразованиями зависит не только от вида ионизирующего излучения, но и от дозы, времени воздействия ионизирующего излучения, а также от возраста, в котором человек подвергся облучению. Частота и локализация опухолей, вызываемых поступлением различных радиоизотопов, зависит от характера и интенсивности излучения, а также от его распределения в организме. Изотопы, накапливающиеся в костях, провоцируют возникновение опухоли костей. Это изотопы стронция, кальция, бария, радия. Радиоизотопы йода вызывают развитие рака щитовидной железы.