

ПРОФИЛАКТИКА РАКА



Согласно данным ВОЗ, почти треть случаев онкологических заболеваний можно предотвратить. Поэтому одной из ключевых стратегий здравоохранения является профилактика рака.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

К этой группе профилактических мер относятся меры, направленные на изменение образа жизни, изменение рациона, устранение факторов риска развития онкозаболеваний. Разберем более подробно каждый из факторов.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

К увеличению риска возникновения рака приводят:

1. Ожирение. Опухоли женской половой системы ([рак матки](#), молочной железы) чаще встречается у женщин с избыточной массой тела. Поэтому профилактика рака молочной железы начинается с нормализации веса.
2. Чрезмерное потребление жира, особенно подвергшегося термической обработке. Общее количество съедаемого за сутки жира не должно превышать 60 грамм.
3. Употребление вредных продуктов – копченостей, жареных продуктов. Злоупотребление ими повышает риск возникновения [рака толстого кишечника](#).
4. Употребление колбасных изделий – при их изготовлении применяют нитриты, используемые в качестве красителя. Нитриты придают продуктам красивый розовый цвет, но они являются и слабым канцерогеном. Никто не заставляет отказаться от колбас и сосисок полностью, но питаться исключительно ими – может быть опасно для здоровья.

Снизить риск развития онкологии помогут:

- Овощи и фрукты – в них в большом количестве содержатся витамины и микроэлементы, способствующие нормальному функционированию клеток организма и препятствующие их трансформации в раковые.
- Клетчатка. Это не перевариваемый в организме человека элемент пищи (содержится в большом количестве в овощах, злаках, фруктах). Тем не менее, клетчатка имеет огромное влияние на пищеварительный процесс и снижает вероятность возникновения рака толстого кишечника.



ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ЕЩЁ ОДИН МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

Табакокурение является самым явным предотвратимым фактором риска рака легких, а также рака гортани, губ и языка. У хронических курильщиков в разы повышается риск возникновения рака другой локализации: желудка, матки, поджелудочной железы. Риск повышает не только активное курение, но и пассивное – в выдыхаемом курильщиками дыме содержание канцерогенов лишь незначительно меньше.



Отсутствие физической активности ведет к ожирению, а о последствиях его сказано выше. Занятия спортом не только способствуют снижению веса, но и повышают общий тонус организма и тонус иммунной системы. Иммунная система борется с раковой трансформацией клеток, поэтому ее состояние важно в плане профилактики онкологии.

Злоупотребление алкоголем ведет к метаболическим нарушениям в организме, снижает общую резистентность (устойчивость), что в значительной мере повышает риск онкологии. Из вышесказанного следует, что отказ от курения, употребление алкоголя, регулярные занятия спортом – это комплексная профилактика заболевания раком. Все эти методы можно отнести к народным методам профилактики рака, которые подтверждены научными исследованиями.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ВАЖНАЯ СТУПЕНЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ РАКА

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

Примерами могут стать:

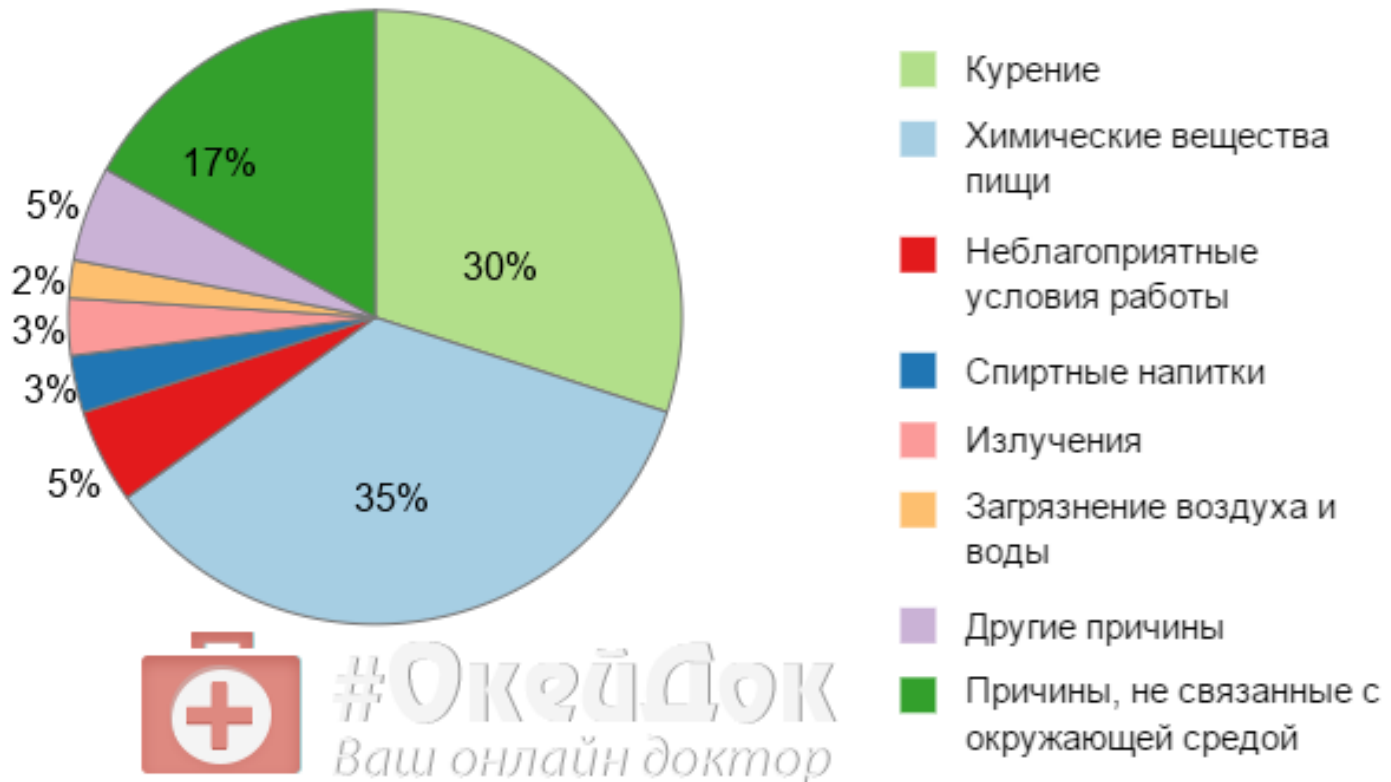
- вирусы гепатита В и С повышающие в несколько раз опасность возникновения рака печени;
- наличие в желудке *Helicobacter pylori* (бактерия), способствующей возникновению не только [гастрита](#) и [язвы](#), но и [рака желудка](#).
- некоторые штаммы [вируса папилломы \(ВПЧ\)](#), приводящие к развитию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

ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Загрязнение окружающей среды в результате деятельности человека – один из важнейших факторов роста общей заболеваемости онкопатологией. Меры профилактики в этом случае должны быть направлены на снижения степени загрязнения. При наличии сильных очагов загрязнения окружающей среды снизить вероятность рака поможет лишь смена места жительства – для этого достаточно переехать подальше от чадящих заводов и машин.

Причины, вызывающие рак



В сельской местности, вдали от больших городов частота рака кожи, [рака легких](#) и других онкозаболеваний приблизительно в 1,5 раза ниже, чем в крупных промышленных центрах и мегаполисах. Особенно отчетливо заметна эта разница при изучении возрастной структуры онкозаболеваний – в городах от рака чаще умирают молодые люди.

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.

ИОНИЗИРУЮЩЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ



К ионизирующему излучению относятся [рентгеновские лучи](#) и ультрафиолетовое облучение.

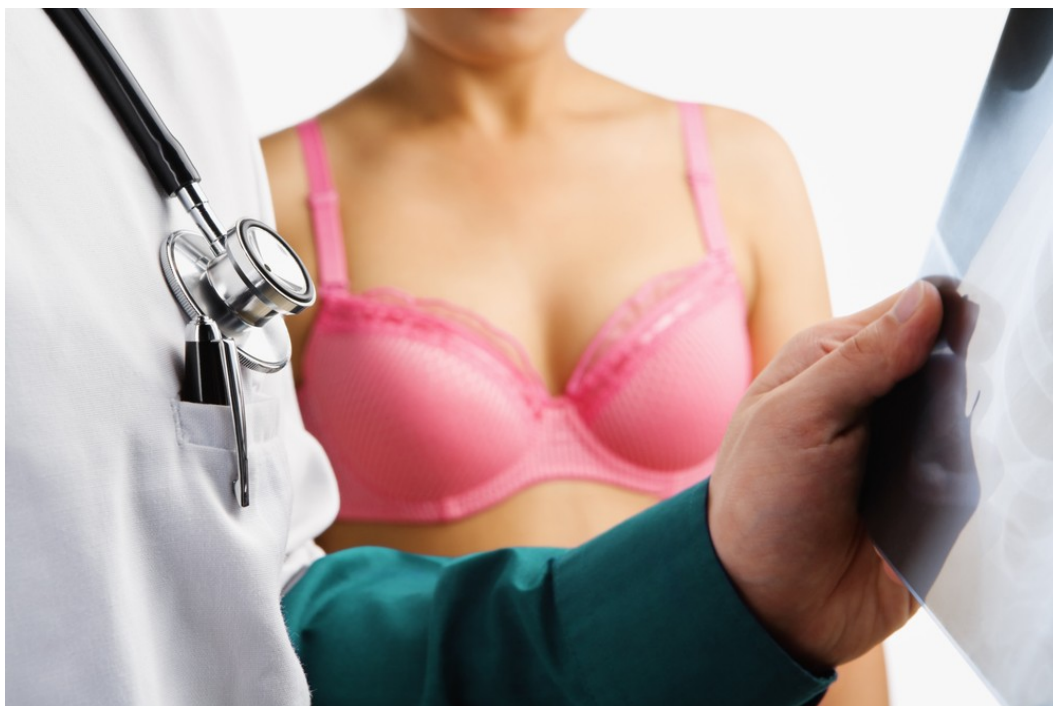
В обычной жизни человек сталкивается с рентгеновским облучением чаще всего в стенах медицинских учреждений – при прохождении рентгенологических обследований. Уменьшить суммарную дозу облучения, являющуюся главным фактором риска онкологии можно лишь одним способом: проходить рентгеновские исследования лишь по назначению врача и, желательно, на низкодозовых аппаратах.



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.

Обратите внимание: в большей степени эти пожелания относятся к людям из групп риска – к тем, у кого в семье имелись случаи подобных раков, а также к людям со светлой кожей, чувствительной к загару.

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. В Японии абсолютно все люди в возрасте старше 35 лет раз в полгода проходят колоноскопию, позволяющую выявлять рак толстого кишечника на самой ранней стадии. Сюда же следует отнести бронхоскопию, позволяющую исключить рак бронхов и легких.
 - 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.
- Меры вторичной профилактики рака реализованы на уровне государственных программ: все люди старше определенного возраста должны проходить флюорографию, женщины старше 35 лет – маммографию. При подозрении на рак следует получить консультацию онколога, который назначит уточняющие исследования.

Обратите внимание: 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%. 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. На консультации у онколога можно получить необходимые навыки и применять их как можно чаще – появление в молочной железе даже небольшого образования является поводом для консультации врача и более развернутого обследования.



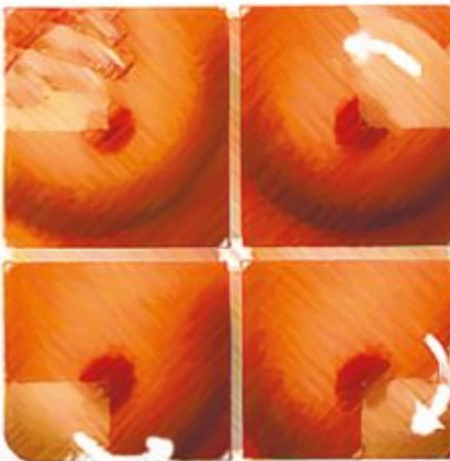
1) Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и сосков.



2) Поднимите руки вверх и осмотрите свою грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.



3) В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки.



4) Начните с верхней внешней четверти — ткань здесь обычно более плотная — и далее продвигайтесь по часовой стрелке.



5) Затем сожмите каждый сосок по отдельности между большим и указательным пальцами, посмотрите, не выделяется ли жидкость.



6) Продолжите обследование в положении лежа — вновь по кругу, каждую четверть по порядку.



7) Нащупайте пальцами лимфоузлы в области подмышек.

Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога. Самообследование необходимо проводить каждый месяц на 6-12 день менструального цикла.

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. Занимается этими мероприятиями в большинстве случаев онколог, консультацию которого можно получить в любой районной поликлинике или в специализированном онкодиспансере.

Важно: *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.

Пройти обследование вы можете в больнице ГБУЗ «ГБ№4 г. Миасс».