

Профилактика онкозаболеваний

За последние годы растет заболеваемость онкопатологией, к примеру в Тальменском районе идет рост заболеваний молочной железы у женщин, заболеваний предстательной железы у мужчин. За 2015-2016 гг также просматривается рост заболеваний кишечника, поджелудочной железы, желудка, легких. Самое страшное то, что болезнь, которую можно выявить на ранней стадии и успешно излечить, мы находим только в поздней стадии, это касается особенно заболеваний наружных локализаций, к которым относятся опухоли молочных желез, кожи, шейки матки, прямой кишки, предстательной железы, щитовидной железы. Очень важна профилактика онкозаболеваний!

Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?

1.1. Бросайте курить.

Табак и табачный дым содержат более 3800 химических веществ, из которых многие относятся к полициклическим ароматическим углеводородам (ПАУ), нитросоединениям и ароматическим аминам, являющимися сильнейшими канцерогенами. По данным литературы атрибутивный риск рака легкого, т.е. доля случаев этого заболевания, вызванных курением, составляет 80-90% у мужчин и 70% у женщин. 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. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, гортани, желудка, пищевода, печени и еще десятка других органов.

Курение, доказанный фактор риска развития рака мочевого пузыря, оно влияет на слизистую мочевых путей.

На развитие раковых опухолей влияют не только канцерогены из табачного дыма, но и никотин - он увеличивает вероятность развития рака груди. Бросив курить, придется отказаться еще и от заменителей сигареты - пластырей или жвачки.

Сигареты без табака и никотина тоже дают канцерогенный эффект. Воздействие их дыма приводит к двойным разрывам цепочки ДНК - как при курении табака.

1.2. Откажитесь от алкоголя.

Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма, особенно крепких напитков. Так человек, систематически потребляющий 120 г и более чистого алкоголя в день, имеет риск заболеть раком пищевода в 101 раз выше, чем сопоставимый с ним, но не употребляющий алкоголя. Кроме того, 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.

Даже снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и других отделов пищеварительного тракта как минимум наполовину.

Если не пить спиртное в подростковом возрасте, риск возникновения новообразований в груди у женщин снижается от 3 до 5,5 раз – а ведь они способны переродиться и в раковые опухоли. Отказ от алкоголя в более зрелом возрасте уменьшает риск рака молочной железы на 25 процентов.

Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на 60 и более процентов реже.

1.3. Следите за питанием.

Весьма важное значение в возникновении опухолевых заболеваний имеет характер питания (диеты) человека. Рекомендуемая 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 мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 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 содержатся натуральная защита от рака - биофлавоноиды. К тому же любители овощей и фруктов едят гораздо меньше жиров и, как правило, сохраняют нормальный вес, что еще больше снижает риск развития опухолей.

Понятие рационального питания 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, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
- исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
- 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 или 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, но самый благоприятный эффект оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения.

1.4. 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 потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонзависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее

удержание на нормальном 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 процентах 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, а шансы заболеть раком в груди - в 4–6 раз.

Среди мужчин, которые следят за своим весом, в 6 раз реже встречается рак печени, на 75 процентов реже - рак желудка и прямой кишки и в 2 раза - рак поджелудочной железы.

1.5. 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 в 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.

1.6. 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, отмечается также высокая корреляция между депрессией (за исключением психических больных) и опухолевым процессом.

Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

1.7. Правильно загорайте.

Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной 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 светлокотных людей в 20 раз выше, чем тех, кого защищает темный пигмент. Избегайте загара в солярии. Всемирная организация здравоохранения считает искусственный загар серьезным фактором риска развития рака кожи. У тех, кто начинает посещать солярий до 30 лет, онкологические заболевания кожи развиваются на 75 процентов чаще.

2. 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-врачем, окулистом, невропатологом),
- анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

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 процентов.

Специалисты рекомендуют регулярно проходить так называемое скрининговое обследование - быструю и достаточно простую диагностику онкологических заболеваний. Например, маммографию (исследование молочной железы) надо делать, начиная с 40 лет. А мужчинам с того же возраста следует регулярно проверять состояние предстательной железы, чтобы вовремя диагностировать развитие раковой опухоли - самого распространенного вида рака у мужчин.

Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно улучшить результаты лечения. Под скринингом подразумевается набор диагностических методик, лёгких в применении, не требующих больших временных и финансовых затрат, при помощи которых возможно регулярно проводить эффективные информативные обследования большим группам населения.

Программы скрининга разработаны для всех наиболее распространённых видов онкологических заболеваний. В России отсутствует система централизованного проведения профилактических осмотров населения, однако они должны быть в обязательном порядке рекомендованы лечащим или семейным врачом. Список исследований, которые нужно регулярно проводить, одинаков для всех групп населения. У людей с высоким риском развития онкологических заболеваний (наличие определённых наследственных синдромов, онкологические заболевания у родственников первой линии) следует проводить те же исследования, но с более раннего возраста. Рекомендуемый возраст в данном случае – на 5 лет раньше самого раннего возраста постановки диагноза онкологического заболевания у родственника первой линии (или с рекомендуемого возраста начала проведения скрининга, в зависимости от того, какой из них раньше).

Диагностические методики, рекомендованные для скрининга наиболее распространённых онкологических заболеваний:

Заболевание	Метод исследования, частота проведения	Описание	Возраст начала	Возраст окончания
Рак шейки матки	Тест Папаниколау, 1 раз в год	Во время осмотра гинеколога берётся мазок слизистой влагалища и шейки матки. Данный метод позволяет диагностировать также доброкачественные и воспалительные заболевания, а также рак эндометрия	3 года после начала половой жизни	70 лет
Рак молочной железы	Маммография, 1 раз в год	Рентгенологическое исследование молочной железы	40 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
	Клиническое	Пальпаторное	20 лет	

	обследование, 1 раз в 3 года	исследование специалистом-маммологом		
	Самообследование, 1 раз в год			
Рак толстой и прямой кишки (колоректальный рак)	Анализ кала на скрытую кровь, 1 раз в год	Лабораторное исследование фекалий на наличие крови. В случае положительного результата проводится колоноскопия.	45 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
	Ректороманоскопия и/или сигмоскопия 1 раз в 3 года		45 лет	
	Колоноскопия, 1 раз в 10 лет	Эндоскопическое исследование кишечника короткой трубкой со встроенной камерой	50 лет	
	Пальцевое исследование, 1 раз в год	Эндоскопическое исследование кишечника гибкой трубой со встроенной камерой Исследование прямой кишки пальцем	45 лет	
Рак простаты	Анализ крови на ПСА (простата-специфический антиген), 1 раз в год	Анализ крови на высокоспецифичный маркер рака простаты	40 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
	Пальцевое исследование прямой кишки, 1 раз в год	Пальцевое исследование, эффективного также при диагностике рака прямой кишки и анального канала	50 лет	

Выше были перечислены методы скрининга, которые эффективны для ранней диагностики рака и улучшения результатов его лечения для всего населения, вне зависимости от наличия факторов риска.

Однако существуют другие распространённые онкологические заболевания, в отношении которых пока нет достаточно данных за эффективность проведения профилактических осмотров всему населению, но скрининг безусловно показан лицам с наличием определённых факторов риска.

Заболевание	Факторы риска	Метод исследования	Описание	Возраст проведения
Рак лёгкого	Курение	Рентгенография лёгких, 1 раз	Рентгеновский	40 лет +

		в год Цитологическое исследование мокроты, 1 раз в год	снимок Сдача мокроты на анализ	40 лет +
Рак желудка	Хронический гастрит Язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки Семейный аденоматозный полипоз	Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС), 1 раз в 3 года	Осмотр пищевода, желудка и 12- перстной кишки гибким шлангом с камерой.	40 лет +
Рак эндометрия и яичников	Нерегулярные маточные кровотечения, женские гормональные нарушения	Трансвагинальное ультразвуковое исследование, 1 раз в год	Установка ультразвукового датчика во влагалище и исследование окружающих структур	40 лет +
Рак кожи и меланома	Наличие множественных пигментных пятен и родинок на коже Посещение солярия, частые солнечные ожоги Бледный тип кожи	Осмотр кожных покровов специалистом, микрофотография подозрительных образований. Частота осмотра– по рекомендации специалиста. Индивидуально варьирует	Обычный осмотр квалифицированного специалиста позволяет достоверно диагностировать заболевание на ранней стадии. Подозрительные образования и родинки удаляются, проводится их гистологическое исследование.	20 лет +

Специалисты считают, что полностью предотвратить риск появления онкологического заболевания невозможно, но можно максимально снизить. Откажитесь от вредных привычек, правильно питайтесь и отдыхайте, не забывайте о своевременных визитах к врачу — и у рака останется совсем мало шансов.

Будьте здоровы!!!!