

Профилактика онкологических заболеваний

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Под профилактикой злокачественных новообразований понимают предупреждение возникновения предопухолевого состояния с помощью устранения воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды.

Основные этапы профилактики

Для более эффективного оказания медицинской помощи и предупреждения развития заболеваний определены три основных этапа профилактических мероприятий:

- Первичная профилактика – включает в себя ведение здорового образа жизни и исключение вредных привычек.
- Вторичная профилактика – заключается в наблюдении за лицами групп риска по развитию той или иной опухоли, а также лечению и своевременной диагностике предраковых состояний и ранних форм рака.
- Третичная профилактика – касается больных, перенесших лечение злокачественных опухолей, состоит она в предупреждении рецидивов и метастазирования новообразований, а также вероятности появления других форм опухолей у излеченных пациентов

Первичная профилактика: простые правила

Алкоголь и курение не модно

Курение способно провоцировать не только болезни органов дыхания, но и ряд злокачественных опухолей самых разных локализаций, поэтому врачи рекомендуют начинать профилактику рака легких и других органов с отказа от этой привычки. Сегодня ведется активная пропаганда жизни без табака не только с помощью врачей, но также активное участие принимают средства массовой информации, печатные издания, образовательные учреждения. Тем, кто никогда не курил, настоятельно рекомендуется не пробовать, а тем, кто каждый свой день начинает с сигареты, стоит задуматься о своем благополучии и здоровье.

Алкоголь, употребляемый в чрезмерных количествах, приводит не только к раку печени как заключительному этапу после алкогольного цирроза, но и к опухолям пищевода, желудка, полости рта. Большую опасность представляет сочетание алкоголя с курением, в разы увеличивающее возможность рака полости рта, гортани, органов желудочно-кишечного тракта, поэтому от подобной «смеси» лучше отказаться.

Активный образ жизни

Взрослому человеку достаточно около получаса занятий физкультурой ежедневно для поддержания хорошего самочувствия и правильной работы органов и систем. Следуя принципам здорового образа жизни, совершенно необязательно посещать спортивные залы или фитнес-клубы. Если нет на это времени или возможности – гуляйте на свежем воздухе пешком, совершайте пробежки, плавайте в бассейне, делайте ежедневную гимнастику дома.

Не бывает здоровья без нормального веса, поэтому тем, кто решился на улучшение своего

состояния и профилактику различных заболеваний и опухолей, следует избавиться от ненавистных избыточных килограммов.

Что Мы едим?

Какие же продукты следует употреблять для профилактики опухолей? Те, кто не хочет заболеть раком, предпочитают овощи и фрукты, зелень, салаты, заправленные растительным маслом вместо майонеза, бобовые и цельные злаки. Не отказываясь от мяса, следует отдавать предпочтение нежирным сортам, птице, а также рыбе. Выбирая молочные продукты, лучше обратить внимание на нежирный творог, сыры, кефир или йогурт.



Доказано, что диета, состоящая в основном из растительных компонентов, способна предупредить не только болезни сердечно-сосудистой системы, но и развитие злокачественных опухолей, поэтому вегетарианцы заболевают значительно реже. Овощи и фрукты, содержащие витамины С, Е, группы В и другие обладают противоопухолевыми свойствами за счет высокой антиоксидантной активности, препятствующей спонтанным генетическим мутациям и повреждениям генов.

Здоровый сон и здоровые нервы

Для профилактики рака очень важен достаточный и правильный ночной сон. Даже соблюдая хороший двигательный режим и диету, невозможно говорить о здоровом образе жизни и снижении риска рака без хорошего сна и отдыха.

Роль стрессов в повышении вероятности рака спорна и окончательно не доказана, но все же люди,

часто испытывающие нервное перенапряжение, больше склонны к разным заболеваниям, поэтому и нервы свои лучше стараться беречь. Попробовать снять стресс бокалом вина, пива или чего покрепче, сигаретой или одновременно и тем, и другим не только бессмысленно, но и чревато злокачественными опухолями, поэтому гораздо лучше предпочесть спортзал, водные процедуры или прогулки.

Профилактика инфекционных заболеваний

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.

Профессиональные вредности

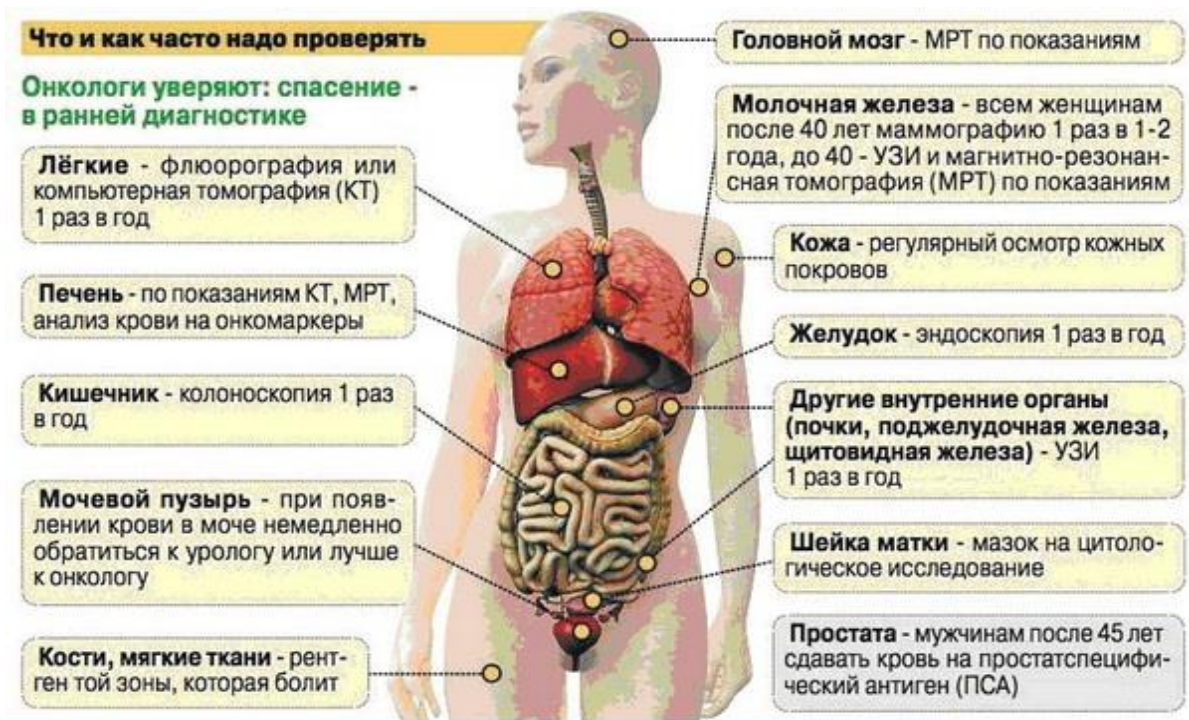
Работа во вредных условиях труда, где человек ежедневно контактирует с канцерогенами, значительно повышает количество раковых заболеваний. Чтобы устранить этот фактор риска, человеку необходимо либо сменить место работы, либо тщательно соблюдать технику безопасности: носить защитную одежду, респираторы, уделять большое внимание гигиене – ежедневно по окончании рабочего дня принимать душ.

Осторожное обращение с ультрафиолетом

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.

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: колоноскопия, позволяет выявлять рак толстого кишечника на самой ранней стадии; бронхоскопия, позволяет исключить рак бронхов и легких, фиброгастродуоденоскопия — рак желудка
- 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.

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 позволило повысить выявляемость заболевания на ранних стадиях на 50%. Это, в свою очередь, позволило снизить смертность от онкозаболеваний на 15-20%.

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.

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.

Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас имеет шанс прожить жизнь без опухолевых заболеваний.