

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАК.

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

### ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

#### 1. 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 подвергнувшегося 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.

#### 2. 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.

#### 3. 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.

#### **4. 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. 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.

#### **5. 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.

#### **6. 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, маммография, цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала, эндоскопические исследования (колоноскопия), МРТ и КТ. Исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры. **В целях профилактики онкологических заболеваний необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.**

**Отделение медицинской профилактики БУЗ УР «Завьяловская РБ МЗ УР».**