

## Помоги себе уменьшить риск заболеть раком!

4 февраля 2015 года Всемирный День борьбы против рака



Ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC). Цель проведения этого Дня — акцентирование внимания общественности на этой глобальной проблеме, повышение осведомлённости населения о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, раннему выявлению и лечению этого заболевания, напоминание о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания. Ведь рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В Европейском регионе ВОЗ смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения.

Рак — это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека, неблагоприятными факторами внешней среды и поведенческими факторами риска. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Основными причинами возникновения рака считаются:

- физические факторы — канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение и др.;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и др.;
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами и др.

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития некоторых онкологических заболеваний.

Основными факторами риска развития онкологических заболеваний являются употребление табака, алкоголя, нездоровое питание, хронический стресс, низкая физическая активность, хронические инфекции, вызываемые в том числе вирусами

гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.

Существует несколько видов профилактики онкологических заболеваний. Первичная профилактика – повышение иммунитета, чтобы канцерогены не привели к развитию рака. Вторичная профилактика – лечение предраковых заболеваний плюс укрепление иммунитета. Третичная профилактика – предотвращение рецидива опухоли после ее радикального лечения.

Основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и здоровый образ жизни, способствующий длительному повышению противоопухолевой устойчивости. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

Онкологическое заболевание — это всегда трагедия. Но специалисты обращают внимание на то, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить до 40% случаев заболевания раком, в том числе с помощью таких норм здорового поведения, как:

- Воздержание от курения табака. Ограждение доступа к курению детей.
- Физическая активность.
- Сбалансированное потребление здоровой пищи, включающее: уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами); обязательное включение в ежедневный рацион не менее 400-500 г овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием (к ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук); регулярное употребление продуктов из цельных зерновых злаковых культур; ограничение потребления алкоголя; ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.
- Предупреждение ожирения.
- Воздержание от длительного пребывания на солнце и в соляриях.

Следует помнить, что в настоящее время проводится вакцинация против вируса гепатита В, который вызывает рак печени; против вируса папилломы человека (HPV), который вызывает рак шейки матки.

При ведении здорового образа жизни и грамотной профилактики рака, риск заболеть можно значительно снизить.

Необходимо повышать осведомленность населения и медицинских работников в отношении ранних признаков и симптомов рака, таких как:

- Немотивированная слабость, утомляемость;
- Субфебрильная температура;
- Уплотнения на коже или под кожей, в области молочных желез, подмышечных впадин, в паху;
- Увеличение лимфоузлов;

- Примеси в кале, в моче – кровь, гной, слизь;
- Длительные боли в области кишечника, желудка, пищевода, других органах;
- Не проходящий кашель, изменение тембра голоса;
- Длительно незаживающие раны;
- Быстрое снижение веса без специально предпринятых мер.

При появлении этих признаков нужно немедленно обратиться к врачу.

Кроме того, существуют скрининговые исследования с целью выявления лиц с рисками развития определенных раковых заболеваний, например:

- ПАП-тест на рак шейки матки, который рекомендуется проводить женщинам старше 20 лет;
- маммография для выявления рака молочной железы, рекомендуется женщинам старше 39 лет (1 раз в 2 года);
- колоноскопия — для выявления рака прямой кишки, рекомендуется мужчинам и женщинам старше 50 лет;
- PSA-тест – для выявления рака предстательной железы, рекомендуется мужчинам старше 50 лет и др.

В настоящее время в рамках государственной программы проводится диспансеризация взрослого населения, основной целью которой является осуществление комплекса мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение развития и снижение заболеваний, предотвращение преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, увеличение активного долголетия. Одной из главных целей диспансеризации является профилактика и раннее выявление онкологических заболеваний. Выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях дает возможность раннего начала лечения, что в свою очередь принесет хорошие результаты и увеличит шансы на долголетие.