



Профилактика онкологических заболеваний

Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. А, возможно, даже спасти себе жизнь.

Специалисты-онкологи Европейского Медицинского Центра придают большое значение не только диагностике и лечению онкологических заболеваний, но и их профилактике. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить Ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития этой серьезной болезни.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:

- исключить курение или жевание табака;
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна;
- ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

Витамины и зарядка

По оценкам Американского общества по борьбе с раком, от 30% до 40% онкологических заболеваний напрямую связаны с рационом питания.

Употребление в пищу большего количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.

Приятных снов

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.

Регулярное медицинское обследование

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить систематические обследования:

- маммография (исследование молочных желез) - каждый год, начиная с 40-летнего возраста;
- колоноскопия (осмотр и оценка состояния внутренней поверхности толстой кишки при помощи специального зонда) - каждые 5-10 лет начиная с 50-летнего возраста;
- цитологическое исследование мазка (диагностика заболеваний шейки матки) - каждые 2-3 года, начиная с 21-летнего возраста.

Отравляющий дым

Хотя нет «волшебной таблетки» от никотиновой зависимости, существуют препараты, которые могут помочь в сочетании с методами психологического самоконтроля.

Ваши помощники в борьбе с сигаретой - никотинозамещающие препараты:

- пластырь;
- жевательная резинка;
- пастилки;
- ингалятор;
- назальный спрей;

Дополнительно можно использовать отвлекающие занятия в те моменты, когда Вы испытываете тягу к курению – жевать «резинку», чистить зубы или использовать ополаскиватель для рта после приема пищи, когда у большинства курильщиков возникает желание покурить.

Профилактика развития рака кожи

Базальноклеточный и плоскоклеточный рак (разновидности рака кожи) - наиболее распространенные виды рака. Они поддаются лечению и обычно не распространяются на другие части тела. Однако меланома - особенно опасный вид рака кожи, который нередко приводит к летальному исходу.

Такого понятия, как «здоровый загар», не существует. Появление загара означает, что кожа вырабатывает большее количество пигмента меланина в ответ на вредное действие ультрафиолета (УФ).

Хотя люди со светлой кожей в большей степени предрасположены к возникновению солнечных ожогов и других последствий вредного воздействия солнечных лучей, каждый человек, даже смуглый от природы, находится в группе риска.

И, тем не менее, по данным исследований, только 56% людей соблюдают меры предохранения от негативного влияния солнечных лучей.

Вот основные из них:

- Наносите защитное средство. Выбирайте средства с широким спектром действия, которые не смываются водой и обладают солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30, наносите его за 20-30 минут до выхода на улицу.

- Тщательно выбирайте одежду. Одежда темного цвета предохраняет в большей степени, чем светлая, одежда из плотной ткани предпочтительнее одежды из легкой ткани. Надевайте головной убор с широкими полями.
- Носите солнцезащитные очки. Защищайте глаза от воздействия солнечного света, используя панорамные солнечные очки, которые на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.
- Избегайте солнечного «часа пик». Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.
- Откажитесь от посещения солярия. Солярии и солнечные лампы небезопасны: UVA-лучи более глубоко проникают в кожу и способствуют к развитию рака.
- Осуществляйте самоконтроль. Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.

Большинство видов рака хорошо поддается лечению при раннем выявлении.

Профилактика рака молочной железы

В последние годы возросла популярность граната, который является богатым источником определенных витаминов и антиоксидантов. Он содержит соединения, которые предотвращают рост рака молочной железы. Эти соединения работают как блокаторы действия ароматазы - фермента, который играет главную роль в развитии большинства видов рака молочной железы.

Специалисты Европейского Медицинского Центра для профилактики и лечения рака груди дают следующие рекомендации:

- Избегайте избыточной массы тела. Ожирение повышает риск развития рака молочной железы после наступления менопаузы;
- Употребляйте здоровую пищу. Соблюдайте сбалансированную диету с большим количеством овощей и фруктов и небольшим количеством сладких напитков, очищенных углеводов и жиросодержащих продуктов.
- Ведите физически активный образ жизни. Профилактический эффект достигается при умеренной физической нагрузке в течение не менее 30 минут (например, ходьба) пять раз в неделю.

- Откажитесь от алкоголя и сигарет. Максимально допустимая доза - один напиток в день независимо от типа алкоголя.
- Остерегайтесь гормонозаместительной терапии. «Биоидентичные гормоны», а также гормональные кремы и гели столь же небезопасны, как и обычные гормональные средства, поэтому от их применения также следует воздержаться.
- Кормите ребенка грудью как можно дольше. У женщин, которые кормят детей грудью не менее года, более низкие показатели по развитию рака молочной железы в будущем.

Профилактика рака легких

Программы скрининга, разработанные для выявления рака легких на ранней стадии у людей из группы высокого риска развития этого заболевания, представляют собой наиболее эффективный путь профилактики.

Основная целевая аудитория для профилактики рака легких – это курильщики и бывшие курильщики. У них отмечается наиболее высокий риск рака легкого. Эти люди могут получить максимальную пользу от раннего выявления случаев рака при скрининге и ранней химиопрофилактике.

Диагностика, лечение и профилактика рака - сложный комплексный процесс, требующий мастерства и опыта множества специалистов из разных областей медицины. Но эффективность лечения и его результат во многом зависят и от самого больного, от его отношения к болезни, от точного следования всем рекомендациям и предписаниям лечащего врача.

О профилактике развития онкологических заболеваний.

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения до 30 % случаев онкологических заболеваний можно предотвратить. Поэтому одной из задач здравоохранения является профилактика рака.

Различают первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика онкозаболеваний предполагает изменение образа жизни на более здоровый.

Вторичная профилактика рака: выявление лиц, предрасположенных к заболеванию онкологией, их периодическое обследование с целью возможно более ранней диагностики рака, когда возможно наиболее эффективное лечение.

Третичная профилактика злокачественных опухолей заключается в медицинском наблюдении за пациентами, ранее получившими лечение рака. С этой целью проводят лабораторные, инструментальные исследования для выявления рецидивов рака, его метастазирования, появления других видов опухолей.

Первичная профилактика: что делать чтоб не заболеть раком?

Недавнее исследование, в ходе которого ученые провели анализ более полутора миллионов историй болезней онкологических больных показало, что есть три основных фактора, провоцирующих рак.

1. Курение;
2. Избыточный вес;
3. Употребление алкоголя.

Важно, что любой человек при желании способен исключить или уменьшить их влияние на свою жизнь.

Другие факторы, которые увеличивают вероятность заболевания раком, но которые можно изменить:

- УФ-излучение;
- Малоподвижность;
- Состав питания: сниженное потребление кальция, клетчатки, овощей и фруктов, увлечение продуктами из красного мяса.
- Инфекционные заболевания, провоцирующие развитие новообразований.

Благодаря внесенным в жизнь изменениям, происходит оздоровление и укрепление организма, и он успешнее противостоит любым болезням.

Первичная профилактика онкологических заболеваний строится на соблюдении правила шести «не»:

1. Не курить. Прекратив вдыхать табачный дым со всеми его канцерогенами, можно снизить вероятность рака легких на 90%. Также значительно уменьшается риск рака мочевого пузыря, печени, языка, губы и других локализаций. Никотин сигарет увеличивает заболеваемость раком груди. Важно бросить курение навсегда, так как даже без табака и никотина сигареты приводят к нарушениям на уровне ДНК.
2. Не употреблять алкоголь. Снизить риск рака печени, горла, рта, пищевода, кишечника в два раза можно, всего лишь уменьшив крепость потребляемого алкоголя. Для мужчин отказ от спиртного означает, что шанс заболеть раком простаты для них становится меньше на 60%. Для женщин, не употребляющих алкоголь с подросткового возраста, риск рака молочной железы уменьшается в 3-5,5 раз. Если отказаться от рюмки в зрелом возрасте, вероятность злокачественной опухоли в груди будет ниже на 25%.
3. Не набирать лишний вес. Доказано, что лишние килограммы сопутствуют 60% случаев рака тела матки, половине случаев рака мочевого пузыря, повышают риск онкологии почек и поджелудочной железы. При нормальном весе, когда ИМТ менее 25, шансы заболеть раком уменьшаются вдвое.
4. Не злоупотреблять солнечными ваннами. Пребывание на солнце не должно быть длительным, так как агрессивное излучение может привести к развитию меланомы – самой опасной формы рака кожи. Онкологи предупреждают, что между 11 и 16 часами находиться

на открытом солнце очень вредно. В остальное время кожу также необходимо защищать специальными лосьонами и кремами. Загар в солярии, особенно с молодых лет, еще более опасен: рак кожи у таких людей возникает чаще на 75%.

5. Не вести сидячий образ жизни. Малоподвижность – путь не только к ожирению и инфаркту, но, по словам ученых, и к раку кишечника и груди у пожилых. Умеренные, но регулярные физические нагрузки укрепляют иммунитет и помогают организму противостоять онкологии.

6. Не есть вредную пищу.

- Красное мясо, особенно жирное, лучше есть в минимальном количестве или полностью заменить его на мясо птицы, рыбу. Колбаса, сосиски, жареные и копченые мясопродукты должны быть под запретом для тех, кто решил уберечься от рака. Если в неделю потреблять не больше 70 г красного мяса в переработанном виде, риск развития онкологии снижается на 10%.

- Сахар, сладкая газировка способствуют заболеванию поджелудочной железы. Если от них отказаться, риск рака поджелудочной становится меньше на 87%.

- Рацион с недостаточным содержанием кальция, клетчатки, фруктов, зелени, овощей не подходит для защиты от рака. Содержащиеся в вегетарианских продуктах антиоксиданты препятствуют процессам мутации клеток, предотвращая развитие онкологии. Обладают заметной противораковой активностью грибы, помидоры, сливы, абрикосы, персики, ягоды, капуста, лук, чеснок, зеленый чай, оливковое масло, куркума, имбирь, горький шоколад. Их обязательно стоит включать в меню тех, кто не хочет болеть раком.

Стоит добавить, что необходимо избегать ситуаций, в ходе которых можно заразиться инфекционными заболеваниями, провоцирующими онкологические. Это вирусы:

- папилломы человека – рак шейки матки;
- Эпштейна-Барра – лимфома, рак желудка, носоглотки, губы, ротовой полости;
- гепатитов В,С – рак печени;
- ВИЧ – рак матки, саркома Капоши, ряд лимфоидных опухолей.

Присутствие в ЖКТ особой бактерии *Helicobacter pylori* вызывает язву желудка и гастрит, но она может провоцировать их злокачественное перерождение.

Вторичная профилактика

Меры вторичной профилактики направлены на раннее выявление раковых и предшествующих им заболеваний, выделение групп риска и формирование онкологической настороженности у населения и медицинских работников.

Важно, что успех вторичной профилактики обеспечивается как индивидуальными действиями человека, так и мерами, предпринимаемыми на государственном уровне для уменьшения заболеваемости и смертности.

Что можно сделать самому:

- Получить больше знаний о болезни. Распространенность онкологии, случаи заболеваний и смерти от них среди близких и знакомых заставляют человека искать больше информации о раке, его причинах и симптомах. На основе этих знаний проводить регулярную самодиагностику.
- Проходить профилактические осмотры и рекомендуемые врачами обследования. Наиболее важно это для тех, кто находится в группе риска.
- Срочный визит к врачу в случае появления неясных, подозрительных симптомов.

Исследования, позволяющие выявлять наиболее распространенные виды онкологических заболеваний в ранний период, часто до появления симптомов:

- ежегодная флюорография – в легких и средостении;
- УЗИ молочных желез – до 40 лет и маммография женщинам после 40 – раз в год-два;
- посещение гинеколога и цитологическое исследование мазка из шейки матки – женщинам раз в год;
- посещение уролога для исследования простаты и анализа на простатспецифический антиген – мужчинам после 40 лет раз в год;

- цитогенетическое исследование при высокой вероятности патологии, обусловленной генетическими механизмами – рак молочной железы, простаты, яичников;
- компьютерная томография, МРТ, контрастированием;
- эндоскопия, гастроскопия – при вероятности развития опухоли желудка, бронхоскопия – когда есть риск рака легких и бронхов;
- выявление онкомаркеров в анализах крови – у большинства видов рака есть химические вещества, содержание которых увеличивается при росте опухоли.

Третичная профилактика злокачественных новообразований

Этот этап профилактики предназначен для тех, кто уже встретился с этим заболеванием и прошел все необходимое лечение. Если диагноз был поставлен в ранние сроки, возможно полное излечение. Но это не гарантирует, что болезнь не вернется.

Что делать, чтобы не заболеть раком повторно?

- Регулярно посещать онколога для осмотра и проведения необходимых плановых исследований:
 - Первый год-ежеквартально
 - Второй год-раз в полгода
 - Третий и последующий -ежегодно
- Строго соблюдать рекомендации по противорецидивной терапии, принимать поддерживающие организм препараты.
- Поменять образ жизни в соответствии с мерами первичной профилактики.
- Избегать контактов с возможными канцерогенами, изменить род деятельности, если он ухудшает здоровье.
- Своевременно лечить инфекции и гормональные нарушения, способные провоцировать онкологию.

В заключение стоит отметить, что вопросы профилактики онкологических заболеваний касаются всех. Полностью исключить влияние канцерогенов на свою жизнь невозможно – они находятся во вдыхаемом воздухе, в пище, в воде. К мутациям клеток, стимулирующим их неконтролируемое размножение, приводят различные химические вещества, применяемые повсеместно. В сочетании с ослабленным иммунитетом вероятность рака возрастает.

Поэтому первый ответ на вопрос как избежать рака – заботиться об укреплении организма, чтобы он имел возможность бороться с атипичными клетками. Звучит банально, но реально работает.

Если задуматься, как уберечь себя от рака, то во вторую очередь следует понять, что в этой борьбе нельзя расслабиться. Все время стоит помнить о факторах риска и своевременно обращаться к врачу, чтобы пройти необходимое обследование.