

Профилактика онкологических заболеваний

Всемирный день борьбы против рака — памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля.

Онкология – актуальная проблема человечества. Ежегодно число случаев заболевания раком возрастает в геометрической прогрессии. Гарантированные способы избежать онкологии медицине неизвестны. Однако профилактика онкозаболеваний – необходимая мера, которая под силу человеку. Благодаря несложным правилам возрастает шанс если не предупредить болезнь, то хотя бы своевременно начать лечение без больших потерь, не доводить ситуацию до крайности.

Причины развития онкологии

Факторы, способствующие возникновению и развитию злокачественных опухолей:

1. Действие канцерогенов. Считается, что 90% случаев заболевания – итог действия канцерогенов.
2. Мутация клеток. Клетки в организме человека после выполнения необходимых функций погибают. В некоторых случаях вместо этого они начинают делиться с большой скоростью, что становится причиной появления новообразований.
3. Снижение иммунитета. Раковые клетки образуются в человеческом организме постоянно. Иммунная система способна распознать их на начальных стадиях и уничтожить самостоятельно. Если иммунитет ослаблен, клетки рака остаются и становятся серьёзной угрозой жизни и здоровью.
4. Стрессовые ситуации. Множество болезней – результат воздействия стресса на организм. Врачи убеждены, что возникновение онкологии нередко активизируется из-за этих психологических факторов.
5. Вирусы и бактерии. Доказано, что некоторые виды онкологических заболеваний провоцируют вирусы и бактерии.
6. Свободные радикалы. Активные молекулы в организме человека, способные отнимать электроны у других молекул, которые по цепочке также становятся свободными радикалами. Этот процесс протекает длительное время. Он вызывает окислительный стресс в теле человека, который провоцирует возникновение болезней, в том числе и злокачественную опухоль.
7. Вредные привычки. Табакокурение, алкогольная зависимость, избыточный вес – эти факторы негативно влияют на организм человека и способны привести к распространению раковых клеток.

Первичная профилактика.

К первичным мерам профилактики относятся мероприятия, направленные на устранение факторов, провоцирующих развитие онкологии: сбалансированный рацион;

отказ от вредных привычек; защита от инфекционных заболеваний; ограничение контакта с вредными веществами; ведение активного образа жизни; защита от ультрафиолетового излучения; соблюдение режима; укрепление нервной системы. Правильное питание – ключ к здоровому организму и предупреждению болезней. Для снижения риска заболевания онкологией придётся придерживаться правил: отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчёности. Контролировать количество потребляемого сахара. Включить в рацион продукты с содержанием клетчатки (злаки, овощи). Отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Употреблять в пищу свежие овощи и фрукты.

Отказ от вредных привычек. Курение – пагубная привычка, способная спровоцировать развитие онкологии, поскольку в сигаретах содержатся мутагенные и канцерогенные вещества, а также системные яды. При отказе от курения риск заболевания снижается. Алкоголь. Первичные профилактические мероприятия не означают полный отказ от употребления алкогольных напитков. Основное правило – снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует ограничить, а лучше полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание злоупотребление алкоголем и табакокурением. Этот «гремучий коктейль» значительно увеличивает риск развития рака.

Защита от инфекционных заболеваний. Учёными доказано, что вирусы и бактерии напрямую связаны с возникновением некоторых видов онкологии. Для профилактики инфекционных заболеваний показана вакцинация. Ограничение контакта с вредными веществами Риск заболеть раком возрастает у людей, работа которых связана с вредными условиями и контактом с токсичными веществами.

Ведение активного образа жизни. Сидячий образ жизни – путь к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания организма в тонусе. Достаточно уделять ежедневно 30 мин. на упражнения, пешие прогулки или бег, чтобы поддерживать здоровье на должном уровне. Доказано, что у женщин пожилого возраста, при отсутствии физических нагрузок возрастает риск рака груди либо кишечника. Лишний вес – также результат неправильного питания и недостатка движения.

Защита от ультрафиолетового излучения. Агрессивное воздействие ультрафиолета – фактор развития меланомы, опасной формы рака кожи. Онкологи рекомендуют не выходить под палящее солнце на долгое время. Для уменьшения пагубного действия солнечных лучей нужно использовать специальные средства, служащие для защиты от ультрафиолетового излучения. Мощность защитных средств подбирают в зависимости от типа кожи.

Соблюдение режима. Для поддержания организма в тонусе недостаточно правильного питания и физических нагрузок. Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном

свете, поскольку тёмнота помогает выработке мелатонина. Этот гормон напрямую влияет на иммунитет человека.

Укрепление нервной системы. Хотя прямых доказательств нет, медики убеждены, что стресс – причина развития многих болезней, в том числе и рака. Для профилактики нужно избегать стрессовых ситуаций, уделять внимание психическому здоровью, полноценно отдыхать и мыслить позитивно. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе либо умеренные физические нагрузки.

Вторичная профилактика онкологии.

Вторичная профилактика представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать. Симптоматика онкологических заболеваний широка в зависимости от локализации ракового процесса. Выделяют основные симптомы, появление которых должно насторожить: боли в груди; беспричинная потеря аппетита; постоянная усталость; увеличение лимфоузлов; повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ; не проходящая одышка или кашель; резкое снижение веса без причины. Благодаря регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации раковые процессы возможно выявить на ранних стадиях до того момента, когда пациента начинают беспокоить симптомы болезни. Для этого проводятся необходимые исследования: Флюорография. Обязательная ежегодная процедура. Оценивает состояние лёгких и средостения. Маммографическое исследование. Направлять показано женщин после 39 лет. Ежегодный анализ крови и консультация уролога у мужчин после 40 лет. Способен выявить рак предстательной железы. Ежегодный осмотр у гинеколога и забор мазка из шейки матки у женщин. Исследование кишечника на скрытую кровь. Помогает определить рак кишечника на начальных стадиях. Анализ крови на онкомаркеры. Компьютерная томография. ПЭТ-КТ сканер. В группу риска с особенно тщательным наблюдением относятся: работники, контактирующие с вредными токсичными веществами; женщины в репродуктивном возрасте; мужчины после 40 лет; лица, близкие родственники которых болели онкологией; лица, которые в прошлом прошли лечение от онкологических заболеваний; пациенты, имеющие хронические болезни.

Третичная профилактика.

Третичная профилактика включает в себя детальное наблюдение за людьми, которые уже перенесли злокачественные новообразования. Основная задача – предупреждение рецидива и появления метастазов. Даже при полном излечении пациента вероятность повторного заболевания не исключается. Она включает: Регулярное посещение онколога и прохождение необходимых исследований. Ведение здорового образа жизни и соблюдение правильного питания. Соблюдение рекомендаций, которые даёт лечащий врач.

Профилактика онкозаболеваний у детей.

Детская онкология – процесс нередкий. От развития злокачественных новообразований не застрахован никто, независимо от возраста и пола. Профилактические меры по предупреждению возникновения рака у детей идентичны мероприятиям для взрослого

населения. Питание для растущего организма должно быть сбалансированным и не превышать допустимую калорийность. Мясные и рыбные продукты необходимо обрабатывать с помощью термического воздействия. Курение воздействует на внутренние органы ребёнка сильнее, чем на организм взрослого человека. Это относится и к пассивному курению. Физические нагрузки в молодом возрасте должны быть интенсивнее и чаще. Нахождение детей под прямыми солнечными лучами нежелательно длительное время и без использования специальных защитных средств. Вакцинация детей должна происходить с раннего возраста согласно календарю и с использованием необходимых компонентов. Обязательны регулярные медицинские осмотры и консультации специалистов. Рекомендации педиатра следует выполнять неукоснительно и при возникших симптомах обращаться за профессиональной помощью. Здоровье детей и предупреждение серьёзных проблем – непосредственная задача родителей.

Помощник эпидемиолога

О.С.Федосеева