

 **Профилактика онкологических заболеваний**

Онкологические заболевания на сегодняшний день являются одной из основных причин смертности населения. Причем многие виды этой патологии в последнее время значительно «омолодились» и встречаются не только у людей 25-35 лет, но и у детей.

Для профилактики развития злокачественного новообразования важно предупредить предопухолевое состояние, предшествующее онкологическому процессу, путем устранения воздействия на организм неблагоприятных факторов окружающей среды.

Для эффективности предупреждения развития онкологических заболеваний профилактические мероприятия проводят в три этапа.

Первый этап профилактики заключается в устранении факторов, способствующих возникновению онкологических заболеваний. Мероприятия данного этапа направлены на то, чтобы не допустить развития предракового состояния. Первичная профилактика включает в себя: отказ от вредных привычек, своевременное лечение инфекционных заболеваний, укрепление иммунитета, исключение контакта с токсическими веществами, защиту кожи от негативного воздействия ультрафиолетового излучения, ведение здорового образа жизни, рациональное питание, достаточную физическую активность, полноценный сон, умение справляться со стрессами.

Курение способно спровоцировать ряд злокачественных опухолей самой различной локализации. Чрезмерное потребление алкоголя завершается циррозом печени, опухолями пищевода, желудка или полости рта. Сочетание алкоголя с курением в разы увеличивает возможность развития онкологических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому профилактику онкологических заболеваний следует начать с отказа от этих вредных привычек.

На сегодняшний день доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями: вирусы гепатита В и С повышают в несколько раз опасность развития рака печени. Самым надежным методом профилактики в этом случае является вакцинирование. Вакцинация от гепатита В включена в национальный календарь прививок.

Наличие в желудке бактерии Helicobacter pylori способствует развитию рака желудка. Избавиться от этой бактерии можно проведя курс эрадикационной терапии.

Отдельные штаммы вируса папилломы человека (ВПЧ) приводят к развитию рака шейки матки. Вакцинация от ВПЧ – самый эффективный способ предотвратить это. Привиться можно по собственному желанию, а с этого года в России вакцинацию от ВПЧ планируется включить в список обязательных прививок.

Подавление работы иммунной системы приводит к тому, что клетки опухоли остаются нераспознанными и обретают способность обходить механизмы защиты. Поэтому состояние иммунитета важно в профилактике онкопатологии.

Воздействие канцерогенных веществ на организм значительно повышает количество раковых заболеваний. При неизбежности контакта с канцерогенами следует тщательно соблюдать технику безопасности: использовать защитную одежду, респираторы, перчатки и принимать душ после окончания работы с вредными веществами.

Ультрафиолетовые лучи могут стать причиной развития меланомы и базальноклеточного рака кожи. В целях предупреждения развития данной патологии следует как можно меньше подвергаться инсоляции и не посещать солярии, особенно при большом количестве родимых пятен на теле.

Следуя принципам здорового образа жизни вполне достаточно каждый день уделять около получаса занятиям физкультурой, пешим прогулкам на свежем воздухе, плаванию в бассейне. Важно поддерживать нормальный вес тела и правильно питаться. Включить в ежедневный рацион овощи, фрукты, зелень, бобовые и цельные злаки, использовать растительное масло вместо майонеза для заправки салатов, отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, птице, рыбе, молочным продуктам с невысоким содержанием жира. Растительная диета обладает противоопухолевыми свойствами за счет высокой антиоксидантной активности, препятствующей спонтанным генетическим мутациям и повреждениям генов, поэтому способна предупредить развитие злокачественных опухолей, которые у вегетарианцев встречаются в общей популяции значительно реже.

На втором этапе профилактики онкологических заболеваний мероприятия направлены на выявление лиц из группы риска по развитию той или иной опухоли, на своевременное выявление предраковых состояний, диагностику и лечение ранних форм рака. В особой группе риска люди с отягощенной наследственностью (особенно, если онкологическое заболевание было диагностировано у близкого родственника в молодом возрасте), с иммунодефицитными состояниями, после трансплантации органов, лечении препаратами подавляющими иммунный ответ, после проведения химиотерапии и лучевой терапии, длительно получающие гормоны.

Для диагностики онкологических заболеваний используют следующие методы обследования:

* флюорография (выявление рака легких и органов средостения);
* маммография (выявление рака молочной железы);
* цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала (выявление рака шейки матки);
* колоноскопия (рак толстого кишечника);
* бронхоскопия (рак бронхов и легких);
* фиброгастродуаденоскопия (рак желудка);
* высокотехнологичные методы диагностики МРТ и КТ позволяют диагностировать онкологические заболевания на ранней стадии;
* исследование крови на онкомаркеры (для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры).

К методам вторичной профилактики относятся и мероприятия по самодиагностике рака молочной железы – каждая женщина должна регулярно проводить пальпацию своих молочных желез на предмет наличия в них образований.

Внедрение в России скрининговых программ профилактики рака в рамках бесплатной диспансеризации позволило повысить выявляемость патологии на ранних стадиях на 50% и снизить смертность от онкозаболеваний на 15-20%.

Третичная профилактика проводится в отношении пациентов, перенесших лечение злокачественных опухолей, мероприятия данного этапа профилактики направлены на предупреждение рецидивов и раннюю диагностику метастазирования новообразований. После проведенного лечения по поводу рака пациент должен регулярно проходить медицинский осмотр у онколога: первый год – раз в три месяца; второй и третий год – раз в полгода; четвертый и последующий – ежегодно.

Многие злокачественные опухоли в настоящее время успешно лечатся (особенно на ранних стадиях) благодаря новым методикам воздействия на онкопроцесс: таргетная терапия, иммунотерапия, кибер-нож и прочие.

Правильное отношение к своему здоровью, соблюдение несложных правил профилактики и регулярное медицинское обследование позволяют значительно снизить риск развития онкологических заболеваний.

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики города Старого Оскола»

Отдел организации медицинской профилактики

Врач методист

Крушинова Инна Михайловна