

Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля).

Онкологические заболевания являются одной из ведущих причин смертности, однако значительная их доля может быть предотвращена за счёт коррекции факторов риска и раннего выявления.

Рак - это злокачественное новообразование, характеризующееся появлением бесконтрольно делящихся клеток, способных к инвазии в прилежащие ткани и метастазированию в отдаленные органы с током лимфы или крови.

Злокачественные опухоли характеризуются тремя ключевыми отличиями от доброкачественных:

- Неконтролируемый бесконечный рост
- Способность к прорастанию (инвазия) в соседние ткани и органы с нарушением их функционирования
- Способность к метастазированию — процессу миграции раковых клеток с током крови или лимфы в другие части тела

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.

Известны факторы, способствуют возникновению и развитию злокачественных опухолей:

- Действие канцерогенов.
- Мутация клеток.
- Снижение иммунитета.
- Стрессовые ситуации.
- Вирусы и бактерии.
- Свободные радикалы.
- Вредные привычки.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации, вместе с тем лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

1. Отказ от вредных привычек;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы. Курение – фактор риска онкологических заболеваний.

Профилактика онкологических заболеваний включает 3 блока их предупреждения:

1.Первичная профилактика онкологии.

Меры по предупреждению онкологических заболеваний, которые представляют

собой, в первую очередь, самостоятельное поддержание людьми собственного здоровья на высоком уровне. 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.

2. Вторичная профилактика онкологии.

Представляет собой раннее выявление онкологических заболеваний и болезней, которые могут им предшествовать. Благодаря мероприятиям вторичной профилактики возможно определить группу риска среди населения и сформировать у него необходимые знания о болезни и способах её предупреждения.

Самостоятельно население может предупредить болезнь благодаря следующим действиям:

- владеть информацией об онкологических заболеваниях;
- систематически проводить самодиагностику;
- вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям;
- в случае возникновения подозрительных симптомов немедленно обращаться за консультацией.

Симптоматика онкологических заболеваний 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.

К государственным мерам относятся:

- профилактическое обследование населения в виде обязательного регулярного осмотра;
- детальное исследование выявленных патологий в условиях диспансеризации;
- учёт и детальное внимание лицам, у которых есть предрасположенность к онкологии;
- пропаганда здорового образа жизни и необходимых знаний об онкологии.

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 средостении.

- 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.

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 и те, которые активизируют процесс развития раковых опухолей.

Как защитить себя от рака?

Главной защитой от рака является иммунная система человека. Чем выше иммунитет, тем возможность появления злокачественных клеток меньше. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни.

Питание:

Первое место среди факторов, провоцирующих развитие рака занимает несбалансированное питание. Избежать негативных последствий помогает регулярное употребление витаминов, растительной клетчатки, веществ, обладающих антиканцерогенными свойствами. Отказаться следует от копченостей, фаст-фуда, содержащего трансжиры, продуктов с нитратами, «газировок».

Отказ от курения:

На втором месте находится курение, как активное, так и пассивное. Конечно, основное количество канцерогенов попадает в организм курильщика, но некоторые вредные вещества в воздух попадают из кончика подожженной сигареты. К таким веществам относятся: окись углерода, никотин, аммиак. Таким образом, регулярное вдыхание табачного дыма провоцирует рак не только у самого курильщика, но и окружающих его людей.

Вред организму, помимо курения традиционных сигарет, наносит использование любых приспособлений доставки никотина в легкие: кальяны, электронные сигареты, вейпы и прочие.

Дополнительные меры профилактики:

- сократить время нахождения на солнце, не злоупотребляя посещением солярия. Ультрафиолет негативно влияет на кожные покровы человека, понижая защитные функции.
- не принимать гормоносодержащих препаратов без назначения врача.
- спать минимум 7 часов ежедневно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет.

- не пренебрегать прививками от гепатита В, вируса папилломы человека. — кормить ребенка грудью – вскармливание снижает риск формирования опухоли груди.
- сохранение физической активности. Уделять умеренным тренировкам следует минимум 30 минут каждый день.

Для ранней диагностики онкозаболеваний необходимо ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.

Следует помнить, что рак – это не приговор! Его можно лечить или предотвратить, владея информацией о болезни. Будьте здоровы!

3. Третичная профилактика.

Включает в себя детальное наблюдение за людьми, которые уже перенесли злокачественные новообразования. Основная задача – предупреждение рецидива и появления метастазов.

Она включает:

- Регулярное посещение онколога и прохождение необходимых исследований.
- Ведение здорового образа жизни и соблюдение правильного питания.
- Соблюдение рекомендаций, которые даёт лечащий врач.
- Внимательное отношение к здоровью и предупреждение инфекционных болезней.
- Исключение контакта с канцерогенными и мутагенными веществами.
- 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.

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.

ВАЖНО!!!

!!!Практика показывает, что при своевременном обнаружении онкозаболевания, на ранней стадии, его лечение в 80–95 % случаев может закончиться успешно.

Потому так важно регулярно проходить обследование.

Напоминаем, что любой желающий может записаться на диспансеризацию.

Инструктор по
гигиеническому воспитанию
Заборская В.И.