**ПРОФИЛАКТИКА РАКА**



Согласно данным ВОЗ, почти треть случаев онкологических заболеваний можно предотвратить. Поэтому одной из ключевых стратегий здравоохранения является профилактика рака.

 **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА**

К этой группе профилактических мер относятся меры, направленные на изменение образа жизни, изменение рациона, устранение факторов риска развития онкозаболеваний. Разберем более подробно каждый из факторов.

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА**

**К увеличению риска возникновения рака приводят:**

1. Ожирение. Опухоли женской половой системы ([рак матки](http://okeydoc.ru/rak-shejki-matki), молочной железы) чаще встречается у женщин с избыточной массой тела. Поэтому профилактика рака молочной железы начинается с нормализации веса.
2. Чрезмерное потребление жира, особенно подвергшегося термической обработке. Общее количество съедаемого за сутки жира не должно превышать 60 грамм.
3. Употребление вредных продуктов – копченостей, жареных продуктов. Злоупотребление ими повышает риск возникновения [рака толстого кишечника](http://okeydoc.ru/rak-kishechnika-simptomatika-diagnostika-lechenie-i-profilaktika).
4. Употребление колбасных изделий – при их изготовлении применяют нитриты, используемые в качестве красителя. Нитриты придают продуктам красивый розовый цвет, но они являются и слабым канцерогеном. Никто не заставляет отказаться от колбас и сосисок полностью, но питаться исключительно ими – может быть опасно для здоровья.

**Снизить риск развития онкологии помогут:**

* Овощи и фрукты – в них в большом количестве содержатся витамины и микроэлементы, способствующие нормальному функционированию клеток организма и препятствующие их трансформации в раковые.
* Клетчатка. Это не перевариваемый в организме человека элемент пищи (содержится в большом количестве в овощах, злаках, фруктах). Тем не менее, клетчатка имеет огромное влияние на пищеварительный процесс и снижает вероятность возникновения рака толстого кишечника.



**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ЕЩЁ ОДИН МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ РАКА**

*Табакокурение* является самым явным предотвратимым фактором риска рака легких, а также рака гортани, губ и языка. У хронических курильщиков в разы повышается риск возникновения рака другой локализации: желудка, матки, поджелудочной железы. Риск повышает не только активное курение, но и пассивное – в выдыхаемом курильщиками дыме содержание канцерогенов лишь незначительно меньше.

**

*Отсутствие физической активности* ведет к ожирению, а о последствиях его сказано выше. Занятия спортом не только способствуют снижению веса, но и повышают общий тонус организма и тонус иммунной системы. Иммунная система борется с раковой трансформацией клеток, поэтому ее состояние важно в плане профилактики онкологии.

*Злоупотребление алкоголем* ведет к метаболическим нарушениям в организме, снижает общую разистентность (устойчивость), что в значительной мере повышает риск онкологии.

Из вышесказанного следует, что отказ от курения, употребление алкоголя, регулярные занятия спортом – это комплексная профилактика заболевания раком. Все эти методы можно отнести к народным методам профилактики рака, которые подтверждены научными исследованиями.

**ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ – ВАЖНАЯ СТУПЕНЬ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ РАКА**

Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями.

**Примерами могут стать:**

* вирусы гепатита В и С повышающие в несколько раз опасность возникновения рака печени;
* наличие в желудке Helicobacter pylori (бактерия), способствующей возникновению не только [гастрита](http://okeydoc.ru/gastrit-vidy-simptomy-diety-lechenie/) и [язвы](http://okeydoc.ru/yazvennaya-bolezn-zheludka-formy-prichiny-i-simptomy/), но и [рака желудка](http://okeydoc.ru/rak-zheludka-simptomy-diagnostika-lechenie-i-profilaktika).
* некоторые штаммы [вируса папилломы (ВПЧ)](http://okeydoc.ru/vidy-virusa-papillomy-cheloveka-vpch-i-metody-ego-diagnostiki/), приводящие к развитию рака шейки матки.

Меры профилактики этих видов рака заключаются в вакцинации от соответствующих вирусов  и бактерий, а также в отказе от незащищенного секса (основной путь передачи этих инфекций – половой) с новыми непроверенными партнёрами. Вакцинация от гепатита В уже включена в национальный календарь прививок, а вакциной [против ВПЧ](http://okeydoc.ru/vakcina-protiv-vpch/) можно привиться по собственному желанию. Избавиться от Helicobacter pylori можно, пройдя курс эрадикационной терапии.

**ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Загрязнение окружающей среды в результате деятельности человека – один из важнейших факторов роста общей заболеваемости онкопатологией. Меры профилактики в этом случае должны быть направлены на снижения степени загрязнения. При наличии сильных очагов загрязнения окружающей среды снизить вероятность рака поможет лишь смена места жительства – для этого достаточно переехать подальше от чадящих заводов и машин.



В сельской местности, вдали от больших городов частота рака кожи, [рака легких](http://okeydoc.ru/rak-legkix-simptomy-diagnostika-lechenie-prognoz-i-profilaktika) и других онкозаболеваний приблизительно в 1,5 раза ниже, чем в крупных промышленных центрах и мегаполисах. Особенно отчетливо заметна эта разница при изучении возрастной структуры онкозаболеваний – в городах от рака чаще умирают молодые люди.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ «ВРЕДНОСТИ»**

Работа во вредных условиях труда, где человек ежедневно контактирует с канцерогенами, значительно повышает количество раковых заболеваний. Чтобы устранить этот фактор риска, человеку необходимо либо сменить место работы, либо тщательно соблюдать технику безопасности: носить защитную одежду, респираторы, уделять большое внимание гигиене – ежедневно по окончанию рабочего дня принимать душ.

**ИОНИЗИРУЮЩЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ**



К ионизирующему излучению относятся [рентгеновские лучи](http://okeydoc.ru/vse-o-dozax-i-vrede-rentgenovskogo-oblucheniya-v-medicine/) и ультрафиолетовое облучение.

В обычной жизни человек сталкивается с рентгеновским облучением чаще всего в стенах медицинских учреждений – при прохождении рентгенологических обследований. Уменьшить суммарную дозу облучения, являющуюся главным фактором риска онкологии можно лишь одним способом: проходить [рентгеновские исследования](http://okeydoc.ru/rentgenologicheskie-issledovaniya-i-kt-neobxodimost-i-opasnost/) лишь по назначению врача и, желательно, на низкодозовых аппаратах.



Ультрафиолетовые лучи, воздействуя на кожу, могут стать причиной базальноклеточного рака и меланомы. Поэтому в целях профилактики рака желательно как можно меньше подвергаться инсоляции (облучению солнцем), а также не рекомендуется посещать солярии.

Обратите внимание: *в большей степени эти пожелания относятся к людям из групп риска – к тем, у кого в семье имелись случаи подобных раков, а также к людям со светлой кожей, чувствительной к загару.*

**ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА**



В эту группу профилактических мероприятий входят различные виды медицинского обследования, направленные на выявление предраковых заболеваний, а также предвестников онкологии.

**При этом задействуют следующие методы обследования:**

* флюорография – рентгеновское обследование легких, направленное на выявление рака легких и средостения;
* маммография – рентген молочных желез, позволяющий заподозрить рак молочной железы;
* цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала – профилактика рака шейки матки;
* эндоскопические исследования. В Японии абсолютно все люди в возрасте старше 35 лет раз в полгода проходят колоноскопию, позволяющую выявлять рак толстого кишечника на самой ранней стадии. Сюда же следует отнести бронхоскопию, позволяющую исключить рак бронхов и легких.
* МРТ и КТ, в том числе – с контрастом;
* Исследование крови на онкомаркеры – особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры.

|  |
| --- |
| http://avatars.mds.yandex.net/get-direct/329598/fYPwBx_Ht_VxErv3T7VsKQ/x180[**Онкология. Рак прямой кишки**](https://an.yandex.ru/count/KplpDTcX46W50AO1CNbkW5e00000ECZk5q02I09Wl0Xe173AawxI1801ZAkk3uW1n9YdlIQG0UALxBSWc07syUYY8Q01w9Nijo2e0PpcwA8Xk07YwQRe5C010jW1xhUg3-01piEI1-W1IFW1mlNVlW680WEW0ex72Ba2tmjqWvj1uEFm0jxisiC5-0BYW820aB1oW0EsZuNc38W3thdlfWgO0xx82AW34h031BW4_m7e1Cud-0ICY1A81Oo84f05dSaee0NGjGMe1UdB1B05wSi4k0Meg0h01Pt9ACW5gAWAq0N2Y0BW1Lhm1G6O1e3GhFCEe0Pog0PooGPti1iyim6o2T46TqHHixC1iWdP1W00030H0000gGV79T0xX5CX1x07W82GBC07cDcjo0xG1mBW1uOAyGVF6vNp3edDjFW70O080T08keg0WS0Gu0Z7emI02W712W0000000F0_s0e2u0g0YNhu2i3y5OWB1geB4FV4Fnh79G00KgclDV9a1G302u2Z1SWBWDIJ0TaBnoNGEuHJ8GVe2uo84l0B2uWCmlNVlW40?test-tag=503031162495073&stat-id=3&)  |

Меры вторичной профилактики рака реализованы на уровне государственных программ: все люди старше определенного возраста должны проходить флюорографию, женщины старше 35 лет – маммографию. При подозрении на рак следует получить консультацию онколога, который назначит уточняющие исследования.

Обратите внимание: *внедрение скрининговых программ профилактики рака позволило повысить выявляемость заболевания на ранних стадиях на 50%. Это, в свою очередь, позволило снизить смертность от онкозаболеваний на 15-20%.*

К методам вторичной профилактики относятся и мероприятия по **самодиагностике рака**. Особенно четко заметна эффективность самодиагностики на примере профилактики рака молочной железы – каждая женщина должна уметь проводить пальпацию своих молочных желез на предмет наличия в них образований. На консультации у онколога можно получить необходимые навыки и применять их как можно чаще – появление в молочной железы даже небольшого образования является поводом для консультации врача и более развернутого обследования.



**ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА**

Профилактические меры из этой группы направлены на выявление рецидивов опухолей уже у получивших лечение по поводу рака пациентов, а также на раннюю диагностику метастазирования. Занимается этими мероприятиями в большинстве случаев онколог, консультацию которого можно получить в любой районной поликлинике или в специализированном онкодиспансере.

**Важно:** *каждый пациент, когда-либо лечившийся по поводу рака, должен регулярно проходить медицинский осмотр у онколога.*

**Регулярность этих осмотров:**

* Первый год – ежеквартально.
* Второй год – раз в полгода.
* Третий и последующий – ежегодно.

Исчерпывающую информацию обо всех существующих мерах профилактики онкологических заболеваний вы получите, просмотрев данный видео-обзор: