

Профилактика злокачественных

новообразований

Рак, как болезнь, поражающая человека, известен с незапамятных времен. Палеонтологи обнаружили опухолевые изменения в челюсти первобытного человека, жившего более 500 тысяч лет назад. Рак упоминается в старинных папирусах.

В последнее время во многих странах мира наблюдается устойчивая тенденция роста

онкологической заболеваемости. Поэтому, обеспокоенность и повышенное внимание к онкологическим проблемам являются характерной чертой современного здравоохранения.

В медицинском понимании рак — это злокачественная опухоль, которая развивается из эпителиальных клеток, т.е. клеток, покрывающих и выстилающих почти все наши органы и ткани. При заболевании раком нормальные эпителиальные клетки организма трансформируются в опухолевые клетки, которые начинают бесконтрольно размножаться, что и приводит к возникновению злокачественного новообразования.

Что же провоцирует этот процесс?

Известны сотни причин, повышающих риск вызвать злокачественную опухоль. Посчитано, что удельный вес характера питания в развитии рака составляет от 30 до 35%, курения — 30% (т.е. 2 случая из трех обусловлены этими факторами), инфекционных (вирусных) агентов — 17%, алкоголя — 4%, загрязнения окружающей среды — 2%, отягощенной наследственности — 2%.

Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Трудно определить в каждом конкретном случае, что явилось непосредственной причинной рака. Но, около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни. Из-за незнания основ профилактики, лени и занятости мы ежегодно подвергаем риску свое здоровье.

Индивидуальная профилактика рака каждого человека состоит в знании и соблюдении практических рекомендаций с целью снижения онкологического риска.

Рекомендации онкологов по профилактике рака:

• **Не курите**. Если же Вы курите — остановитесь. Если же не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих.

Не секрет, что курение определяет не менее 80% случаев рака легкого. Но не все знают, что курение способствует также развитию рака всего желудочно-кишечного тракта, молочной железы и других органов. Причина проста — химические и физические канцерогенные факторы наиболее интенсивно действуют на легкие курильщика, однако способны попадать с мокротой и слюной в желудочно-кишечный тракт и воздействовать на весь организм. Каждая

пачка сигарет дает дозу радиационного облучения, соизмеримую с дозой одного снимка на цифровом флюорографе. Получается, что курильщик, если он выкуривает по 1 пачке в день, то кроме потребления химически опасных веществ обрекает себя на эквивалент 365 рентгеновских снимков в год.

Табачный дым, присутствующий в окружающей среде и исходящий от курильщиков, способствует так называемому «пассивному курению», оказывающих вредное воздействие на людей, вдыхающих его. Пассивное курение увеличивает риск рака легких, а также риск заболеваний сердца и дыхательной системы, причем оно особенно вредно для маленьких детей.

Хотя наибольшую опасность представляет курение сигарет, сигары также могут вызывать различные расстройства здоровья в случае вдыхания дыма. Курение, как сигар, так и трубки может привести к развитию рака полости рта, глотки, гортани и пищевода. Имеются достоверные научные доказательства, что бездымный табак, который жуют или вдыхают, также ассоциируется с повышенным риском рака.

• Старайтесь избегать ожирения.

Существуют чёткие доказательства, что избыточный вес связан с повышенным риском развития рака эндометрия, рака толстого кишечника, молочной железы, рака желчного пузыря, рака почки.

• Будьте подвижными и активными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.

Защитный эффект физической активности в отношении риска развития рака усиливается с повышением уровня активности. Хотя такие рекомендации надо соблюдать с учётом общего состояния здоровья. Борьбу с ожирением и избыточным весом, а также поддержание физической активности лучше всего начинать в молодом возрасте. Однако, если начать следовать здоровому образу жизни и в более позднем возрасте, положительный эффект также будет заметен.

• Увеличьте ежедневное потребление и разнообразие овощей и фруктов. Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения.

Неправильное питание и недостаток витаминов могут быть связаны с возникновением рака. Лучше правильно и сбалансировано питаться, чем полагаться на таблетированные витамины. Потребление больного количества фруктов и овощей и снижение потребления мясных и жирных продуктов является залогом хорошего здоровья. Низкая заболеваемость некоторыми типами злокачественных опухолей в южных регионах Европы связывается именно с более низким потреблением мяса и жиров животного происхождения и более высоким потреблением рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, зерновых.

• Ограничьте количество употребляемого алкоголя.

Существуют убедительные доказательства того, что употребление алкогольных напитков повышает риск рака полости рта, глотки, гортани, а также пищевода. Отмечается тенденция к повышению риска при увеличении количества потребленного этилового спирта при отсутствии какого-либо определенного порога, ниже которого эффект не проявляется.

• Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков. Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам, должны применять защитные меры в течение всей своей жизни.

Рак кожи преимущественно встречается среди людей со светлой кожей. Максимальная частота этого заболевания отмечается в Австралии и Новой Зеландии, т.е. там, где основная часть населения — это белокожие люди, которые ввиду особенностей географического положения подвергаются повышенному солнечному воздействию. Главной внешней причиной рака кожи является воздействие солнца, а именно ультрафиолетовая часть его спектра.

Меланома кожи — самая злокачественная и одна из часто метастазирующих опухолей, быстро приводящая к смертельному исходу. В результате проведенных многочисленных исследований доказано — риск меланомы кожи связан с прерывистым интенсивным воздействием солнца. Примером интенсивного прерывистого солнечного воздействия является чрезмерный прием солнечных ванн. Наилучшая защита от солнца — нахождение вне зоны его прямых лучей. Особенно в период между 11 часами утра и 3 часами дня, так как действие ультрафиолетовых лучей в это время максимальное. Это должно учитываться при планировании времяпрепровождения на открытом воздухе, особенно детей.

• Строго соблюдайте меры по предотвращению воздействия веществ, про которые известно, что они могут вызвать развитие злокачественной опухоли. Следуйте всем инструкциям по охране здоровья и соблюдайте меры безопасности при работе с такими веществами.

Науке известно большое количество химических веществ, которые могут быть канцерогенными (т.е. способными вызывать развитие злокачественных опухолей). К ним относятся ароматические углеводы (бензпирен, бензантрацен), ароматические амины (анилиновые красители — нафтиламин), азотистые соединения, ядохимикаты (гербициды, инсектициды), минеральные удобрения, асбест и т.д.

Источником большинства канцерогенов в окружающей среде являются выбросы промышленных производств. Через загрязненную почву, воду, воздух канцерогены могут попасть на кожу, в легкие, а с пищей — во внутреннюю среду организма и спровоцировать развитие опухоли. Из физических факторов особого внимания заслуживают различного вида излучения. В результате ядерных испытаний, аварий на атомных электростанциях, атомных кораблях и подводных лодках, расширение сферы деятельности человека, связанной с использованием источников излучения, больших масштабов приобрело распространение радионуклидов. Они могут попадать в организм с питьевой водой, продуктами питания. А поскольку период полураспада основных радиоактивных элементов (кобальт, цезий, стронций) вычисляется десятками лет, то патогенное действие их в организме хроническое долгодействующее.

А теперь о главном.

Основой профилактики рака является ранее выявление и своевременное лечение больных.

Главная задача профилактики злокачественных опухолей сводится к активному выявлению и лечению больных предопухолевыми заболеваниями и выявлению больных раком в ранней стадии. Большинство онкологических заболеваний успешно поддаются лечению при их

своевременном выявлении. И в настоящее время диагноз «рак» не является для больного приговором. К одному из наиболее активных методов ранней диагностики и профилактики злокачественных опухолей следует отнести, прежде всего, профилактические медицинские обследования населения.

Подробно собранный анамнез заболевания, внимание к жалобам больного, полнота обследования в соответствии с Протоколами, грамотность в оценке результатов проведенного обследования, диспансеризация пациентов с предопухолевыми заболеваниями, постоянная онкологическая настороженность, налаженная санитарно-просветительская работа — вот те основные составляющие ранней диагностики злокачественных опухолей.

К сожалению, злокачественные опухоли на ранних стадиях не имеют специфичных симптомов. Важно знать о некоторых общих признаках и симптомах рака. Они включают необъяснимое похудание, повышенную температуру тела, утомляемость, боль и изменения кожи. Конечно, необходимо помнить, что наличие некоторых из них не обязательно означает наличие опухоли.

Вам в обязательном порядке необходимо обратиться к врачу, если у Вас:

- *необъяснимая потеря веса.* Немотивированное похудание на 4-5 кг может быть первым признаком рака, особенно рака поджелудочной железы, желудка, пищевода, легкого.
- *длительное повышение температуры тела*. Повышение температуры тела часто бывает при раке и наиболее часто при распространенном процессе. Почти у всех больных раком возникает лихорадка на каком-либо этапе болезни, особенно, если лечение оказывает влияние на иммунную систему. Реже повышение температуры может быть ранним признаком рака, например, при лимфогранулематозе.
- *повышенная утомляемость*. Повышенная утомляемость может быть важным симптомом по мере прогрессирования заболевания. Однако, утомляемость, слабость может возникнуть и на раннем этапе, особенно, если рак вызывает хроническую потерю крови, что встречается при раке толстой кишки или желудка;
- *боль*. Боль может являться ранним признаком нескольких опухолей, например, костей или яичка. Но чаще всего боль это симптом распространенного процесса; изменения кожи. Кроме опухолей кожи, некоторые виды рака внутренних органов могут вызывать видимые кожные признаки в виде потемнения кожи (гиперпигментация),
- пожелтения (желтухи), покраснения (эритемы), зуда или избыточного роста волос;
- нарушения ступа или функции мочевого пузыря: хронические запоры или поносы, что может быть проявлением опухоли толстого кишечника. Боль при мочеиспускании, наличие крови в моче, появление более частого или более редкого мочеиспускания могут быть проявлением рака мочевого пузыря или предстательной железы. Об этих изменениях необходимо срочно сообщить врачу;
- *незаживающая рана или язва*. Злокачественные опухоли кожи могут кровоточить и напоминать рану или язву. Длительно существующая язва во рту может оказаться раком полости рта, особенно у тех, кто курит, жует табак или часто употребляет алкоголь. Язвы на половом члене или во влагалище могут быть как признаками инфекции, так и признаками рака и поэтому должны быть обследованы;

- *необычные кровотечения или выделения*. Кровотечения могут появиться на фоне раннего или запущенного рака. Кровь в мокроте может быть признаком рака легкого. Кровь в кале признаком рака прямой кишки или толстой кишки. Рак шейки матки и рак самой матки может привести к кровотечению из половых путей. Кровь в мочепризнак возможного рака мочевого пузыря или почки. Выделение крови из соска может быть признаком рака молочной железы;
- уплотнение или опухолевое образование в молочной железе или других частях тела. Многие опухоли можно прощупать через кожу, особенно в молочной железе, яичках, лимфатических узлах и мягких тканях тела. О любой такой находке необходимо срочно сообщить врачу;
- *нарушение пищеварения и глотания*. Хотя эти симптомы могут встречаться при различных состояниях, они в тоже самое время могут указывать на наличие рака пищевода, желудка, глотки;
- *изменение бородавки или родинки*. Вас должно насторожить любое изменение изменение цвета, размера, формы, границ. Кожный очаг может оказаться меланомой, которая при ранней диагностике хорошо поддается лечению;
- *раздражающий кашель или осиплость голоса*. Длительный непрекращающийся кашель может быть признаком рака легкого. Охриплость голоса возможный признак рака гортани, щитовидной железы, легкого.

Своевременное обращение к врачу является залогом своевременной диагностики и залогом успешного лечения.

В целом, подводя итог сказанному, можно дать такие советы по профилактике рака:

- Что делать?
- Вести здоровый образ жизни
- Проходить профилактические осмотры.
- Своевременно обращаться к врачу по поводу любых заболеваний и нарушений здоровья. Выполнять рекомендации врачей по обследованию и лечению заболеваний, в первую очередь тех, которые могут быть предопухолевыми.
- Быть внимательными к себе и к своим близким.
- **Чего не делать?** Всего остального. В первую очередь избавиться от вредных привычек, отказаться от курения, избыточного потребления алкоголя.

Живите здоровой и полноценной жизнью!

Вохтомина Л.А. по материалам сайта http://bmod.by