

## **ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Первичная профилактика** направлена на выявление и устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на процесс возникновения злокачественной опухоли.

**Питание** – существуют основные принципы, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

- ✓ Уменьшение потребления жира.
- ✓ Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.
- ✓ Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки, которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
- ✓ Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.

**Отказ от курения** приводит к постепенному снижению риска развития рака, к увеличению продолжительности жизни, снижению общей заболеваемости и смертности.

**Вакцинация** против вируса папилломы человека и гепатита В рекомендуется как активная профилактическая мера лицам из групп риска.

**Оптимизация физической активности** – люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований, по сравнению с лицами, имеющими низкую физическую активность, ведущими сидячий образ жизни.

**Исключение воздействия профессиональных канцерогенов, соблюдение техники безопасности.**

**Ограничение потребления алкоголя.**

**Исключение попадания прямого солнечного света** на открытые участки тела, ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени и использование солнцезащитных кремов являются эффективными мерами профилактики рака кожи.

**Вторичная профилактика** направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях.

К исследованиям, позволяющим эффективно выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: маммография, флюорография, цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала, эндоскопические исследования, определение уровня онкомаркеров и др.

Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом (или группой риска) позволяет предотвратить возникновение злокачественной опухоли или выявить заболевание на ранней стадии, позволяющей провести эффективное специализированное лечение.

Буклет для населения

# **ПРОФИЛАКТИКА РАКА**



Министерство здравоохранения  
Новосибирской области  
ГКУЗ НСО  
«Региональный центр  
медицинской профилактики»  
[www.rcmp.zdravnsk.ru](http://www.rcmp.zdravnsk.ru)

Новосибирск 2015

Проблемы онкологии остаются в центре внимания из-за постоянного роста заболеваемости злокачественными опухолями и смертности от них. Это обусловлено в значительной степени особенностями течения опухолевого процесса - практически бессимптомном на ранних стадиях, и ограниченными возможностями лечения при запущенных формах заболевания. Предупредить развитие рака возможно, соблюдая простые правила.

### **Развитию злокачественной опухоли могут способствовать многие факторы:**

- ✓ неправильное питание (до 35% случаев рака);
- ✓ курение (до 32%);
- ✓ инфекционный фактор (до 10%);
- ✓ малоподвижный образ жизни и избыточная масса тела (до 5%);
- ✓ профессиональные канцерогены (до 4%);
- ✓ алкоголизм (до 3%);
- ✓ загрязнение окружающей среды (до 2%);
- ✓ онкологически отягощенная наследственность (до 2%);
- ✓ ультрафиолетовое излучение солнца и ионизирующая радиация (до 1%);
- ✓ неизвестные причины (около 5% случаев рака).

### **Неправильное питание играет важную роль в возникновении некоторых форм злокачественных опухолей:**

- ◆ животные жиры повышают риск возникновения рака прямой и ободочной кишки, рака молочной железы, рака тела матки, яичника и простаты;
- ◆ в соленых, копченых и консервированных продуктах содержатся различные канцерогенные (вызывающие рак) вещества;
- ◆ наличие нитросодержащих веществ в пище повышает риск развития рака пищевода и желудка;
- ◆ повышенный риск заболевания раком желудка наблюдается среди людей, потребляющих много соли;
- ◆ недостаток в продуктах питания клетчатки приводит к увеличению заболеваемости раком толстой кишки.

### **Курение**

Установлена тесная связь между потреблением табака и злокачественными новообразованиями – курение является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии.

### **Инфекционный фактор:**

- ◆ заражение штаммом вируса папилломы человека высокого онкогенного риска рассматривается как необходимое событие для последующего развития рака шейки матки;
- ◆ к другим инфекционным агентам, вызывающим рак, относятся вирус гепатита В и гепатита С (рак печени),
- ◆ вирус Эпштейна-Барр (лимфома Беркитта);
- ◆ *Helicobacter Pylori* (рак желудка).

### **Малоподвижный образ жизни и избыточная масса тела повышают вероятность развития онкологических заболеваний:**

- ◆ наибольший и достоверный защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака;
- ◆ доказана связь избыточной массы тела и ожирения с развитием рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки.

### **Профессиональные канцерогены**

Международное агентство по изучению рака выявило не менее 29 веществ, используемых в промышленности, которые повышают риск рака у человека, и около 100 веществ, используемых на производстве, являющихся предположительно канцерогенами.

### **Алкоголь**

Наиболее достоверное влияние оказывает избыточное потребление алкоголя, особенно питьевого спирта, на развитие рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

### **Загрязнение окружающей среды**

Четко установлена связь между развитием рака легкого и загрязнением атмосферного воздуха, особенно асбестовой пылью. Другим загрязнителем окружающей среды, который причинно связан с раком кожи, мочевого пузыря и легких является неорганический мышьяк в высокой концентрации в питьевой воде.

### **Наследственность**

Предрасположенность к развитию некоторых форм онкологических заболеваний переходит от родителей к детям.

Наследственные формы рака встречаются почти при всех формах злокачественных новообразований. Первопричиной злокачественной трансформации клетки является мутация гена, которая может произойти как в половой, так и в соматической клетке. Мутация в половой клетке может быть унаследована. К наследственным формам опухолей можно отнести ретинобластому, нейробластому, нефробластому.

### **Ионизирующее и ультрафиолетовое излучение**

Воздействие излучения, в первую очередь ультрафиолетового и ионизирующего, является четко установленной причиной рака.

Воздействие солнечного ультрафиолетового излучения – основная причина рака (не меланомы) кожи, который на сегодняшний день наиболее распространен и предотвратим. Самое опасное пребывание на солнце в период с 10 ч и до 16 ч. Не менее вредно пребывание в соляриях для получения искусственного загара.

Ионизирующее излучение является канцерогенным для человека и приводит к возникновению большинства злокачественных опухолей. Заболеваемость злокачественными новообразованиями зависит не только от вида ионизирующего излучения, но и от дозы, времени воздействия ионизирующего излучения, а также от возраста, в котором человек подвергся облучению. Частота и локализация опухолей, вызываемых поступлением различных радиоизотопов, зависит от характера и интенсивности излучения, а также от его распределения в организме. Изотопы, накапливающиеся в костях, провоцируют возникновение опухоли костей. Это изотопы стронция, кальция, бария, радия. Радиоизотопы йода вызывают развитие рака щитовидной железы.