

4 ФЕВРАЛЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ.



Международный день борьбы с онкологическими заболеваниями отмечается 4 февраля во всех странах мира. Он был провозглашен «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями».

Цель этого международного дня – повышение осведомленности о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания. Рак - это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части организма и распространяться в другие органы (этот процесс называется метастазом).

Рак является ведущей причиной смерти во всем мире. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), глобальная смертность от рака к 2030 году возрастет на 45% из-за роста численности и старения населения мира. Эта оценка учитывает незначительное снижение уровней смертности от некоторых видов рака в богатых странах. При этом эксперты ВОЗ отмечают, что около 40% раковых заболеваний можно предотвратить благодаря воздержанию от потребления табака, регулярной физической активности и здоровому питанию.

В России рак ежегодно уносит жизни более 300 тыс. пациентов. И каждый год выявляется около 450 тыс. новых онкологических больных. В последнее десятилетие в экономически развитых странах мира смертность детей от рака вышла на второе место, уступая лишь смертности от несчастных случаев. Во многих регионах России на 100 вновь выявленных случаев заболевания детей приходится 44-45 умерших, а в некоторых регионах этот показатель приближается к 100. За последние десять лет число ежегодно регистрируемых маленьких пациентов со злокачественными опухолями увеличилось на 20% и достигло 4 тыс. 450 человек, что составляет 15 человек на 100 тыс. детского населения.

Каждые сутки в России регистрируется 10 новых случаев онкологических заболеваний среди детей, причем более чем у 76% болезнь выявляется на далеко зашедших стадиях.

Основными факторами риска развития рака, которые можно предотвратить, являются: - потребление табака - ежегодно приводит к 1, 8 млн. случаев смерти от рака (60% этих случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода); - избыточный вес, ожирение или физическая инертность - в общей сложности, приводят к 274 тыс. случаев смерти от рака в год; - злоупотребление алкоголем - приводит к 351 тыс. случаев смерти от рака в год; - передаваемая половым путем инфекция, вызванная папилломавирусом человека (ПВЧ), приводит к 235 тыс. случаев смерти от рака в год; - воздействие канцерогенов на рабочих местах - приводит, по меньшей мере, к 152 тыс. случаев смерти от рака в год;

В возникновении онкологических заболеваний наследственный фактор играет незначительную роль, особенно если придерживаться основных рекомендаций по профилактике.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

1. Соблюдение принципов правильного питания. Здоровое питание является важной составляющей профилактики рака. Существует связь между избыточным весом и ожирением и многими видами рака, в частности, раком пищевода, кишечника, груди, эндометрия и почек. Диета, богатая овощами является действенным средством профилактики рака. Клетчатка, пектины, содержащиеся в цельных зернах злаковых культур, обладают способностью связывания канцерогенных веществ с последующим удалением из организма. С другой стороны, злоупотребление красным мясом, консервированными и некоторыми другими продуктами повышает риск раковых заболеваний. Большое количество канцерогенов содержат копченые и жареные продукты, а также овощи, выращиваемые вблизи автомагистралей, промышленных предприятий. При многократном нагревании масла, жира, маргарина образуются вещества, многолетнее употребление которых может привести к предшествующим опухолевым заболеваниям желудочно-кишечного тракта, а при ослаблении организма и к раку желудка.

2. Оптимальная физическая нагрузка является самым мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний. Регулярная физическая активность и поддержание оптимального веса также способствуют профилактике рака.

3. Отказ от курения. Потребление табака становится причиной приблизительно 22% смертей от рака каждый год. Кроме рака легких, курение может вызвать раковые заболевания других органов: рак пищевода, гортани, полости рта, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки. Приблизительно в 70% случаев рак лёгких вызван курением. Пассивное курение также может стать причиной рака легких у некурящих. Таким образом, отказ от курения и посещения общественных мест, где разрешено курить, а также запрет на курение у себя дома, является эффективным способом профилактики рака.

4. Отказ от алкоголя - основа снижения риска развития опухолей желудочно-кишечного тракта, молочной железы. Риск развития онкологических заболеваний становится больше, если человек не только пьет, но и курит.

5. Избегать длительной чрезмерной экспозиции солнечными лучами (прежде всего детям). Солнечное облучение в больших дозах ухудшает естественную противораковую защиту. Необходимо контролировать время пребывания на солнце, использовать средства защиты от ультрафиолетового излучения (одежда, головные уборы, очки, качественные солнцезащитные кремы). Доказано, что и чрезмерное злоупотребление солярием ведет к развитию рака кожи.

6. Соблюдение техники безопасности при работе с вредными веществами, обладающими канцерогенным действием. Более сорока веществ с которыми работает человек, классифицированы как профессиональные канцерогены (например: асбест, формальдегид, бензол, радон). Они могут вызвать рак легких, кожи, мочевого пузыря, носоглотки, крови. По приблизительным оценкам, около 20-30% мужчин и 5-20% женщин в течение жизни подвергаются воздействию профессиональных канцерогенов. Считается, что они являются причиной 10% всех случаев рака легких и 2% - лейкемии. Повышение безопасности условий труда является необходимой мерой для профилактики рака.

7. Использование гарнитуры при разговоре по мобильному телефону, как и ограничение продолжительности таких разговоров – профилактика рака мозга. Доказано, что электромагнитное излучение вызывает изменения в состоянии центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

8. Факторами развития онкологических заболеваний являются хронический стресс, отрицательные эмоции, депрессия, которые способствуют возникновению рака или ухудшают его течение. По оценкам специалистов, в настоящее время свыше 70 % россиян живет в состоянии затяжного психо-эмоционального и социального стресса

Выполнение простых профилактических мероприятий способно спасти от рака миллионы людей. Это, прежде всего, правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения и других вредных привычек, благоприятная экологическая обстановка, положительные эмоции и позитивное мышление. Все это входит в понятие «здорового образа жизни».

Проведение регулярных профилактических осмотров, медицинских осмотров, диспансеризации – главные мероприятия, позволяющее предупредить развитие злокачественных новообразований путем их раннего выявления и лечения.

Ранняя диагностика помогает обеспечить практически 100% излечение от страшного недуга. Конечно, медицина с каждым днем совершенствуется, и возможно спустя время появятся вакцины против всех видов такого страшного заболевания, как рак. А пока врачи советуют не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни, не забывая о том, что рядом с нами живут миллионы людей, страдающих от онкологических заболеваний.

Хотя сейчас и применяются современные методы лечения рака, больные все равно тяжело переносят лечение, а пациентов с запущенными стадиями рака редко удается спасти. Этим людям необходима не только огромное мужество и сила воли, но и наше понимание, доброта и тепло.

Следуйте рекомендациям по предупреждению злокачественных заболеваний, и Вы сможете избежать рака. Все в Ваших руках!

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ У ЖЕНЩИН.

Что мы должны знать, чтобы не допустить рак. Особой проблемой отечественной онкологии являются гинекологические заболевания. Если говорить о гинекологической онкологии, то лидирующее место здесь по-прежнему занимает рак шейки матки и рак молочной железы. Но не стоит недооценивать также и опасности таких онкологических заболеваний, как рак эндометрия, рак яичника, рак вульвы и влагалища.

Безусловно, все эти виды патологии не возникают на пустом месте, просто так. Как правило, развитию каждого заболевания предшествует определенный фон или состояния, благоприятствующие либо непосредственно вызывающие раковое поражение той или иной области. К примеру, развитие рака шейки матки, рака вульвы и рака влагалища обусловлены наличием вируса папилломы человека (ВПЧ).

Существует более 100 видов ВПЧ, условно разделяемые врачами на вирусы высокоонкогенной группы и низкоонкогенной группы. Носительство и агрессия ВПЧ высокоонкогенного типа и бездействие (отсутствие профилактики заражения ВПЧ, не лечение патологии шейки матки, отсутствие наблюдения) могут привести к возникновению заболевания. В отношении этого заболевания может быть сформирована четкая стратегия предупреждения онкопатологии: регулярные осмотры, взятие анализов на ВПЧ, вакцинация от заражения вируса папилломы человека. Все это поможет снизить уровень заболевания.

А вот профилактика рака молочной железы возможна и в домашних условиях. Каждая женщина может регулярно проводить самоосмотр молочной железы, что позволяет не пропустить образования в груди, размер которого в диаметре составляет не менее 1 см. Любое образование в молочной железе меньше 1 см, как правило, не доступно пальпации, но образование диаметром 1 см и более является обязательным предметом дальнейшего диагностического поиска и определения диагноза. В таком случае рак молочной железы можно выявить на ранней стадии. Так что в домашних условиях РМЖ можно не пропустить, если научиться правильному самоосмотру груди. В дальнейшем, конечно, необходима консультация врача, дополнительные методы исследования, но первый этап можно осуществлять дома.

В отношении рака молочной железы существует еще одно правило. После 39 лет женщина должна проходить маммографию, это обязательный стандартный метод исследования, который позволяет выявить заболевания на самых ранних стадиях.

Кроме того, нужно помнить, что в развитии патологии молочной железы большую роль играет наследственный фактор, поэтому если кто-то из близких родственников (мама, бабушка, сестра) болел РМЖ, вероятность заболевания возрастает.

А вот рак эндометрия, рак яичника невозможно диагностировать в домашних условиях, как и рак шейки матки. Эти заболевания требуют консультации врача, но предупредить данные формы рака возможно. К примеру, вакцинация против папилломавируса предупреждает заражение ВПЧ, а также развитие папилломатоза, кондиломатоза наружных половых органов и рака шейки матки, вульвы, влагалища.

Назначение инновационных комбинированных контрацептивов снижает риски заболеть раком эндометрия, раком яичника, колоректальным раком (кишечника), и в этом аспекте нужно сказать, что на сегодняшний день доступны все самые современные стратегии профилактики рака и современные лекарственные средства для ее проведения. Поэтому борьба с раком и его диагностика возможны, а это делает визит к специалисту на профилактический осмотр необходимым. Женщинам рекомендуют проходить обследование у гинеколога как минимум 1 раз в год.

В отношении онкопатологии существуют разные группы риска. К примеру, рак молочной железы имеет преобладание в наследовании, рак шейки матки четко связан с вирусом папилломы человека. Что касается ВПЧ, то раньше существовало мнение о том, что носителем вируса папилломы человека является женщина, имеющая в течение своей жизни большое количество сексуальных партнеров. Это мнение иногда встречается в прессе и сегодня, хотя в современном мире, к сожалению, это далеко не так. Женщина может заразиться ВПЧ даже при первом половом контакте, имея единственного полового партнера, и этот социальный статус у пациенток с раком шейки матки уже не актуален. Опыт многих стран (Австралия, Швеция, США) показывает, что проведение вакцинации девочек от ВПЧ снижает заболеваемость РШМ.

Характерная особенность сегодня – «омоложение» рака шейки матки. Очевидно, причиной этого является раннее начало половой жизни подростков, длительный период накопления их сексуального опыта, смена половых партнеров и отсутствие в школах и вузах правильной информационной политики в отношении инфекций, передаваемых половым путем, онкологической патологии, не планируемой

беременности и правил контрацепции. Интересно, что, по данным детских гинекологов, средний возраст начала сексуальных связей и половой жизни достиг 12,5 лет. Если заражение к примеру ВПЧ, произошло в 12- 14 лет у девочки с еще не сформировавшейся гормональной и иммунной системой, не проходящей осмотра гинеколога, скрывающей от своих родителей начало половой и сексуальной жизни, то в 18-22 года (для развития РШМ необходимо 5-7 лет) у пациентки на осмотре у врача будет диагностирован рак шейки матки. Лекции в школах для подростков, высших учебных заведениях, а также беседы с родителями – важный фактор профилактики рака шейки матки.

Относительно рака молочной железы существует утверждение, что женщины, которые родили ребенка и кормили его грудью не менее восьми месяцев, защищены от РМЖ. Действительно: изменения в молочной железе во время лактации являются профилактическими барьерами при дальнейшем возникновении рака молочной железы.

Как предотвратить заболевание? Что нужно делать в целях профилактики, чтобы исключить риск заболеть онкологией? Для того чтобы предотвратить онкологическую патологию женской репродуктивной системы, необходимо соблюдать всего несколько простых правил. Важно понимать, что нет медицинской или социальной технологии, которая могла бы предупредить все заболевания. Поэтому в отношении каждого конкретного состояния существуют свои меры диагностики и профилактики. Единственным связующим звеном в диагностике и профилактике всей онкогинекологической патологии является осмотр и консультация врача. Поэтому вне зависимости от того, как чувствует себя женщина, в каком возрастном, социальном, эмоциональном или другом состоянии она находится, 1 раз в год она обязательно должна приходить на профилактический осмотр гинеколога. Если врач предлагает после осмотра и получения анализов проконсультироваться с онкогинекологом или другими смежными специалистами, пройти маммографию молочной железы – не откладывайте это надолго.

http://kard-boln.ru/userfiles/ufiles/onko_dlya_sayta.pdf