**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



Часто мы не задумываемся о том, что происходит с нашим организмом, все ли в порядке, нет ли угроз или предпосылок для развития какого-либо заболевания, пока сама болезнь не заставит нас это сделать. Тем временем возникновение большинства недугов при правильной и своевременной профилактике можно предотвратить, сэкономив тем самым время, средства и эмоции. А, возможно, даже спасти себе жизнь.
Специалисты-онкологи придают большое значение не только диагностике и лечению онкологических заболеваний, но и их профилактике. Существует много простых и общедоступных способов, которые помогут сохранить Ваше здоровье, улучшить самочувствие и снизить риск развития серьезной болезни.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:
•    исключить курение или жевание табака;
•    употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
•    регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
•    соблюдать режим сна и бодрствования;
•    ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

**Регулярное медицинское обследование**

Известно, что злокачественные опухоли на ранней стадии их развития можно излечить. Ни одна опухоль не развивается за месяц, от момента возникновения злокачественной клетки до клинически определяемого рака проходят годы и десятилетия. Следовательно, у каждого человека есть время и возможности вовремя обнаружить начинающуюся болезнь.

Для женщин молодого возраста главным бичом является рак шейки матки, при ранних стадиях его можно излечить и сохранить способность к деторождению. Рак молочной железы только в 5% случаев возникает у женщин моложе 35 лет, это болезнь зрелых. Как помочь себе? Для этого просто надо обследоваться:

•    маммография – ежегодно, начиная с 40-летнего возраста;
•    цитологическое исследование мазка с шейки матки – ежегодно, начиная с 21-летнего возраста

Растёт заболеваемость раком толстой кишки, технически простой анализ кала на скрытую кровь позволяет снизить смертность от этой патологии на 25%. Значит ли это, что надо его делать всем? Конечно – нет, 70% больных раком толстой кишки старше 65 лет, до 45 лет опухоль возникает крайне редко: 2 на 100 тысяч. Эндоскопическое исследование кишки позволяет выявлять полипы, злокачественное перерождение которых имеет высокую вероятность. И женщинам, и мужчинам рекомендуется выполнять:

•    колоноскопию и анализ кала на скрытую кровь – каждые 2 года, начиная с 50 лет и до 74 лет

**Отравляющий дым**

К концу XIX века было известно только о 140 больных раком лёгкого. Больных демонстрировали широкой врачебной аудитории, и не каждому врачу за свою профессиональную карьеру удавалось увидеть больного раком лёгкого. Сегодня рак лёгкого – обыденность. И ежегодно увеличивается заболеваемость раком лёгкого никогда не куривших людей. Причина в табачном дыме. Кто курит – тот имеет многократно возрастающий риск рака, при этом он способствует развитию рака легкого у близких, вдыхающих действительно смертоносный табачный дым. С курением связано развитие не только рака легкого, но и толстой кишки, поджелудочной и молочной железы, яичников. Отказаться от курения – вот решение многих проблем не только онкологического толка, но и сердечных и сосудистых.

**Витамины и зарядка**

Употребление в пищу большего количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта.

**Приятных сновидений**

Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с опухолью за счёт поддержания собственного иммунитета.

Регулярная физическая активность способствует снижению общего риска развития рака только в том случае, если сочетается с полноценным сном. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.

**Профилактика развития рака кожи**

Базальноклеточный рак кожи – наиболее распространенный вид рака. Он поддаётся лечению и не распространяется на другие части тела – не даёт метастазов. Однако, меланома – особенно опасный вид злокачественной опухоли кожи, агрессивна по течению и нередко приводит к летальному исходу. Что объединяет эти два заболевания? Оба, помимо других, значительно более редких причин, возникают от неумеренного загорания.

Люди со светлой кожей в большей степени предрасположены к возникновению солнечных ожогов и других последствий вредного воздействия солнечных лучей, каждый человек, даже смуглый от природы, находится в группе риска. Меланома может возникнуть везде, где есть кожа и слизистые: глаза, желудочно-кишечный тракт. Но на слизистых она встречается очень редко, а на коже и глазах – часто.

Почему? Вредоносное действие солнечных лучей. И, тем не менее, по данным исследований, только 56% людей соблюдают меры предохранения от негативного влияния солнечных лучей.

**Вот основные из них:**

•    Наносите защитное средство. Выбирайте средства с широким спектром действия, которые при купании в водоеме не смываются водой и обладают солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30, наносите его за 20-30 минут до выхода на улицу.
•    Тщательно выбирайте одежду. Она должна максимально защищать от прямых солнечных лучей и при этом быть комфортной. Надевайте головной убор с широкими полями.
•    Носите солнцезащитные очки. Защищайте глаза от воздействия солнечного света, используя панорамные солнечные очки, которые на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.
•    Избегайте солнечного «часа пик». Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.
•    Откажитесь от посещения солярия. Солярии и солнечные лампы небезопасны.
•    Осуществляйте самоконтроль. Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.

Большинство видов рака хорошо поддается лечению при раннем выявлении.

**Профилактика рака молочной железы**

Пятая часть всех онкологических заболеваний женщин приходится на рак молочной железы (РМЖ). Три четверти больных – старше 50 лет.

Специалисты для профилактики и лечения рака груди дают следующие рекомендации:

•    Избегайте прибавки веса. Ожирение повышает риск развития рака молочной железы после наступления менопаузы.
•    Употребляйте здоровую пищу. Соблюдайте сбалансированную диету с большим количеством овощей и фруктов и небольшим количеством сладких напитков, очищенных углеводов и жиросодержащих продуктов.

•    Ведите физически активный образ жизни. Профилактический эффект достигается при умеренной физической нагрузке в течение не менее 30 минут (например, ходьба) пять раз в неделю.

•    Откажитесь от алкоголя и сигарет. Максимально допустимая доза – один напиток в день независимо от типа алкоголя.

•    Гормонозаместительная терапия должна проходить только под контролем врача. «Биоидентичные» гормоны, «растительные эстрогены», а также гормональные кремы и гели столь же небезопасны, как и привычные лекарственные гормональные препараты, поэтому их применение должно контролироваться врачом.

•    Кормите ребенка грудью как можно дольше. У женщин, которые кормят детей грудью не менее года, более низкие показатели по развитию рака молочной железы в будущем. Но увеличение периода лактации до нескольких лет мало полезно малышу и совсем не полезно маме.

**Профилактика рака легких**

Программы скрининга, разработанные для выявления рака легких на ранней стадии, эффективны у людей из группы высокого риска развития этого заболевания. Но это не ежегодная флюорография. Она нацелена на выявление очагов туберкулёза легких.

Стандартная рентгенография органов грудной клетки в 2-х позициях: прямо (анфас) и сбоку, тоже не очень информативна. Для раннего выявления рака легкого подходит только компьютерная томография – она обнаруживает опухоли в 3 раза меньше, чем возможно при рентгенографии. Это исследование надо бы делать всем, но оно недёшево. Хорошо это делать группе высокого риска развития рака: курильщикам, больным хроническими обструктивными заболеваниями легких (ХОБЛ) – это то, что раньше называли бронхит.

Только рак легкого имеет столь очевидную связь с факторами окружающей среды, условиями производства, вредными привычками и индивидуальным стилем жизни. Основная профилактика – отказ от курения.



**Кабинет профилактики ГБУЗ «Еравнинская ЦРБ»**