

Профилактика онкологических заболеваний

Памятка для населения

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения, до 30% случаев онкологических заболеваний можно предотвратить. Поэтому одной из задач здравоохранения является профилактика рака.

Различают первичную, вторичную и третичную профилактику онкологических заболеваний.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Первичная профилактика включает в себя комплекс мер, направленных на изменение образа жизни, изменение рациона питания, устранение факторов риска развития онкозаболеваний.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Современной наукой уже доказано, что к увеличению риска возникновения рака приводят:

Ожирение. Поэтому профилактика начинается с нормализации веса. Чрезмерное потребление жира, особенно подвергнувшегося процессу нагрева.

Употребление вредных продуктов – копченостей, жареных продуктов, колбасных изделий. Достоверно снизить риск развития онкологии помогут: овощи, фрукты и клетчатка.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Табакокурение является самым явным предотвратимым фактором риска рака легких, а также рака гортани, губ и языка. Риск повышает не только активное курение, но и пассивное – в выдыхаемом курильщиками дыме содержание канцерогенов лишь незначительно меньше.

Отсутствие физической активности ведет к ожирению

Злоупотребление алкоголем ведет к метаболическим нарушениям в организме, что в значительной мере повышает риск развития онкологии.

Отказ от курения, употребление алкоголя, борьба с гиподинамией являются методами первичной профилактики развития онкологических заболеваний.

Результативность этих методов профилактики развития рака подтверждена научными исследованиями.

ПРОФИЛАКТИКА

ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями: вирусы гепатита В и С повышающие в несколько раз опасность возникновения рака печени; наличие в желудке *Helicobacter pylori* (бактерия), способствующей возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка, некоторые штаммы вируса папилломы (ВПЧ),



приводящие к развитию рака шейки матки.

УЛУЧШЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОБСТАНОВКИ

Загрязнение окружающей среды в результате деятельности человека – один из важнейших факторов роста общей заболеваемости онкопатологией.

ОХРАНА ТРУДА. Профессиональные «вредности» - значительно повышают риск развития онкологических заболеваний у трудящихся.



ЗАЩИТА ОТ ИОНИЗИРУЮЩЕГО ИЗЛУЧЕНИЯ (рентгеновского, радиоактивного, ультрафиолетового).

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Вторичная профилактика рака– включает в себя диагностические мероприятия по выявлению предраковых заболеваний (флюорография, маммография, ультразвуковые и эндоскопические методы обследования и т.д.).

К методам вторичной профилактики относятся и мероприятия по самодиагностике рака (пальпация молочных желез).

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Задачей третичной профилактики является выявление рецидивов и метастазов опухолей уже у получивших лечение по поводу рака пациентов. Занимается этими мероприятиями онколог, у которого данные пациенты находятся на пожизненном онкологическом учете, составляя диспансерную группу.

Важно: каждый пациент, когда-либо лечившийся по поводу рака, должен регулярно проходить медицинский осмотр у онколога, который определяет согласно стандартам периодичность и объем обследования.

ПОМНИТЕ, ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПРОЩЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!