

Профилактика онкологических заболеваний



ВКЛАД ФАКТОРОВ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

60%

ОБРАЗ ЖИЗНИ

20%

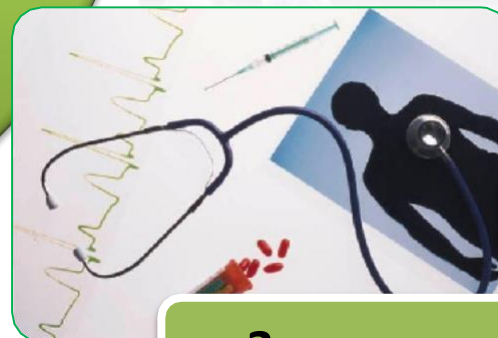
Внешняя среда

10%

Генетика человека

10%

Здравоохранение



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Первичная профилактика

это предупреждение заболевания путем изучения этиологических факторов и факторов риска

Вторичная профилактика

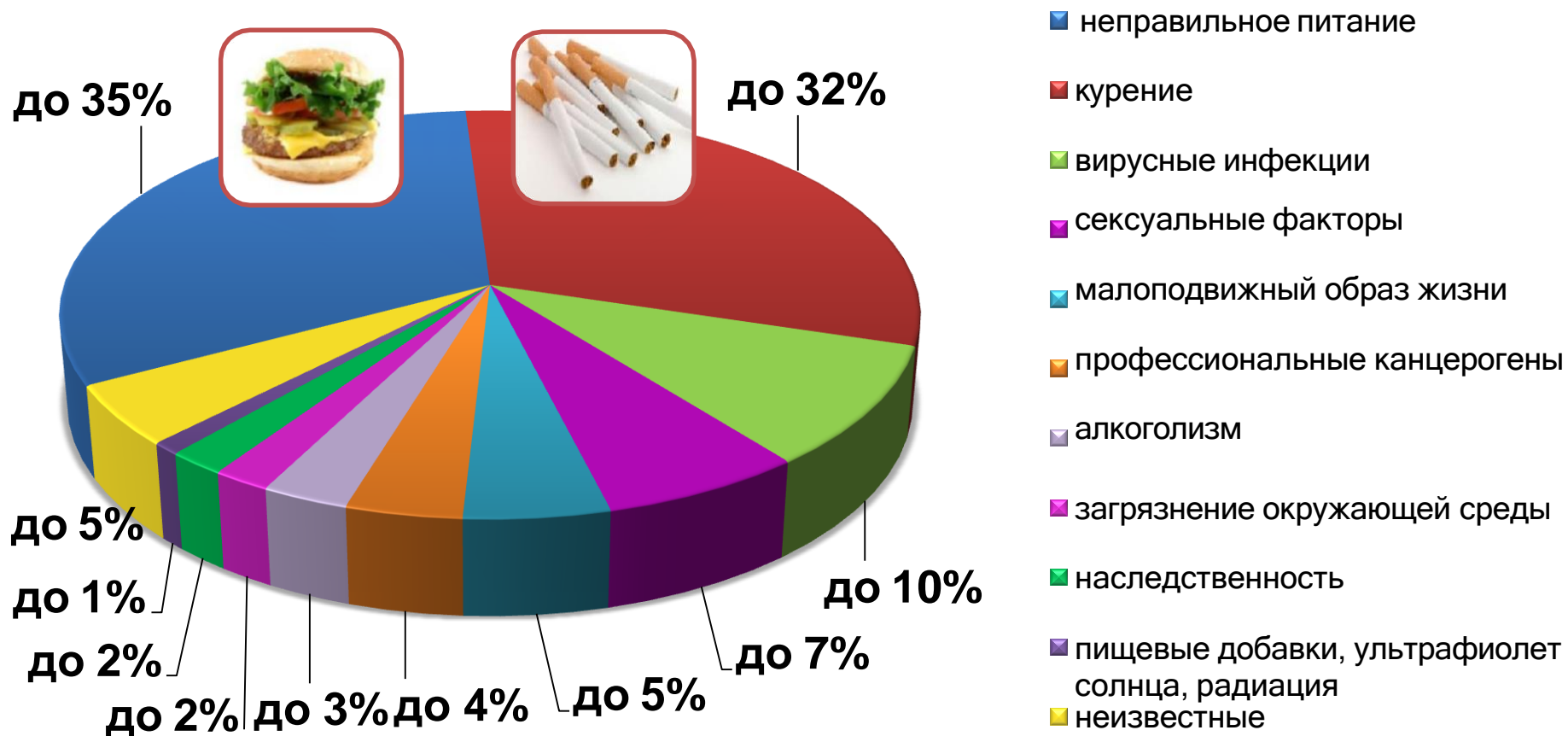
раннее выявление и лечение предопухолевых заболеваний

Третичная профилактика

предупреждение, ранняя диагностика и лечение рецидивов, метастазов.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Основные причины, формирующие заболевания раком



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

1



**Предупреждение
ожирения**

Рак молочной
железы,
Рак тела
матки

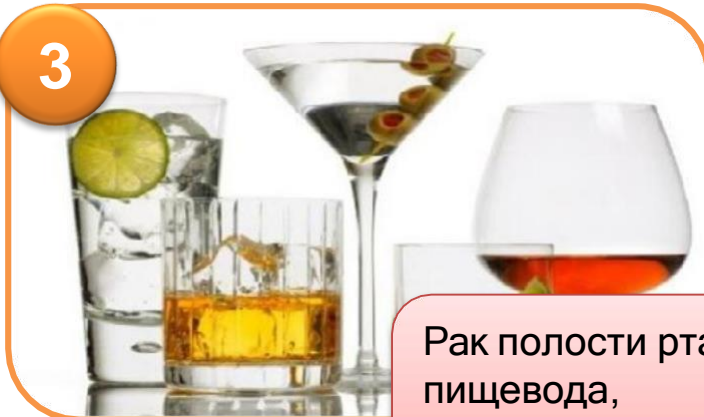
2



**Уменьшение
потребления жира**

Рак молочной
железы,
рак толстого
кишечника, рак
предстательной
железы

3



**Ограничение
потребления
алкоголя**

Рак полости рта,
пищевода,
печени, молочной
железы

4



**Ограничение
потребления
копченой и соленой пищи**

В копченой пище
содержится
большое
количество
канцерогенов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

✓ Удаляйте видимый жир, кожу с птицы



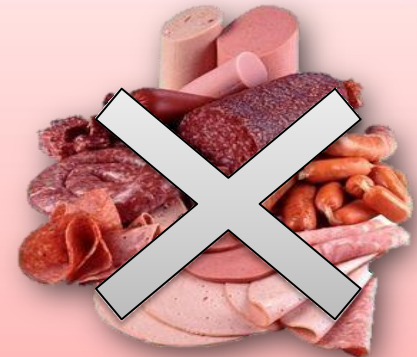
✓ Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите.



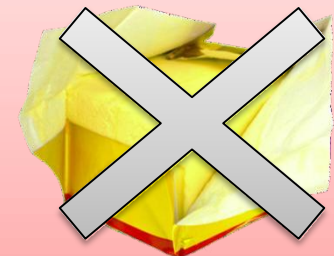
✓ Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла



✓ Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).



✓ Ограничивайте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

5



Регулярное и достаточное
употребление растительной
клетчатки

6



Обязательное
присутствие в пище
овощей и фруктов

**Потребление фруктов
и некрахмалистых
овощей**

*Наибольшее
профилактическое
воздействие*

**Уменьшение
риска
развития рака**

- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких

ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – **КУРЕНИЕ**

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

- **85%** случаев смерти от рака легкого,
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек.

Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

**ОТКАЗ
от потребления
табака!!!**



**Ни в коем случае
НЕ КУРИТЕ**

**в квартире, в помещении,
где кроме вас присутствуют
дети, беременные женщины,
больные люди**

СКРИНИНГ РАКА ЛЕГКОГО



Возраст 20 - 40 лет -

крупнокадровая
флюорография (ККФ)

один раз в 2 года



Старше 40 лет –

крупнокадровая
флюорография

ежегодно



ИНФЕКЦИИ

Инфекционные агенты – причина заболеваний раком

26%

всех случаев заболеваний
в развивающихся странах

8%

всех случаев заболеваний
в развитых странах

Инфекционные агенты, вызывающие рак:

штамм вируса
папилломы человека



рак шейки матки, полового члена,
влагалища, ануса и ротоглотки

вирус гепатита В и гепатита С



рак печени

вирус Эпштейна-Барр



лимфома Беркитта

Helicobacter Pylori



рак желудка

Активная профилактическая
мера лицам из групп риска

Вакцинация против
ВПЧ, гепатита В

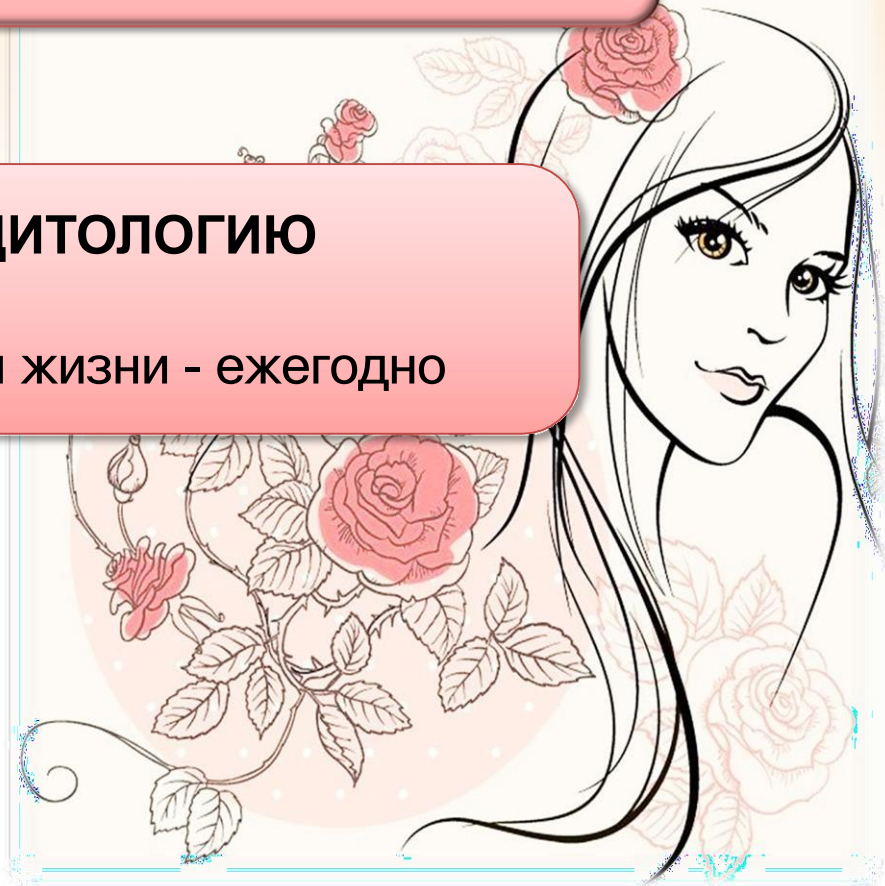


Ранняя диагностика рака шейки матки

1 РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ посещать врача акушера-гинеколога.

МАЗКИ С ШЕЙКИ МАТКИ НА ОНКОЦИТОЛОГИЮ

- через 3 года после начала половой жизни - ежегодно



ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ



**Солнечное
ультрафиолетовое
излучение**

**основная причина
рака (не меланомы)
кожи**



ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА КОЖИ



- ➔ Исключение попадания на голые участки тела прямого солнечного света
- ➔ Ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков
- ➔ Пребывание в тени
- ➔ Использование кремов от загара

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

ПРИЗНАКИ ПЕРЕРЕЖДЕНИЯ НЕВУСА:

- **Быстрый рост невуса**, размер которого оставался постоянным или увеличивался медленно
- **Уплотнение невуса**
- **Ассиметричное увеличение одного из участков невуса**
- **Изменение пигментации** (усиление или уменьшение)
- **Появление красноты в виде венчика вокруг невуса**
- **Выпадение волос с его поверхности**
- **Появление ощущение наличия невуса** (возникновение чувства жжения, напряжения, покалывания)
- **Появление папилломатозных выростов, трещин, изъязвлений, кровоточивости**



невус



меланома

ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



- флюорография
- рентгенография
- рентгеноскопия
- компьютерная томография
- радиоизотопная диагностика и методы лечения

*ионизирующее
облучение, в т.ч.
связанное с мед.
исследованиями*

основная причина
радиационно-
индуцированного
рака

УМЕНЬШЕНИЕ ДОЗЫ любого
ионизирующего облучения человека

Важная стратегия профилактики:

**Ограничение ненужных лечебно-
диагностических исследований, связанных с
использованием ионизирующих излучений**

АЛКОГОЛЬ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



причина рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

меньшей степени достоверности – причина рака печени и колоректального рака у женщин.

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия, ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Пилькова Т.Ю., 2003)



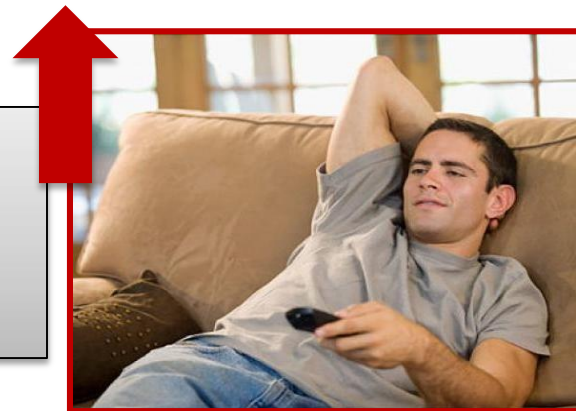
Количество пива, потребляемого в день, л	Число дополнительных случаев рака на 100 тыс. населения
0,5	30,7
1,0	61,5
1,5	92,2
2,0	123
2,5	153,7

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



Риск развития некоторых злокачественных новообразований



Наибольший и достоверный защитный эффект – в отношении риска развития колоректального рака

ОЖИРЕНИЕ



Развитие рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки. Является фактором риска для развития рака желчного пузыря.

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ



САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один раз в месяц**, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.



На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- покраснения, воспаления
- стянутая или отекаящая кожа
- выделения из сосков.

КЛИНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЛЕЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

- Женщинам до 40 лет – УЗИ молочных желез
- Женщинам старше 40 лет – маммография 1 раз в 2 года
- Женщинам старше 50 лет - маммография 1 раз в год



ВИТАМИНЫ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Относятся к профилактическим
вмешательствам с недоказанной
эффективностью



ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА



РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

если вам более **50 лет** (мужчины):

ежегодно сдавайте анализ крови на ПСА;
ежегодно обращайтесь к урологу
для проведения пальцевого исследования
предстательной железы через прямую кишку;



если вам более **40 лет** (женщины) — кровь на **онкомаркер СА-125** ежегодно (рак яичников)

если вам более **50 лет** (мужчины и женщины):

- ✓ 1 раз в год исследование **кала на скрытую кровь** и **пальцевое исследование** прямой кишки
- ✓ 1 раз в 5 лет **сигмоскопия** и **колоноскопия**



ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ 1 РАЗ В 3 ГОДА ГРУППЕ РИСКА:

- БОЛЬНЫЕ С ХРОНИЧЕСКИМ ГАСТРИТОМ
- БОЛЬНЫЕ С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА ИЛИ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ
- ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПО АДЕНОМАТОЗНОМУ ПОЛИПОЗУ

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

ЖАЛОБЫ

- осиплость голоса и кашель
- малейшие затруднения проглатывания твердой пищи

НАЛИЧИЕ

- ранок во рту
- увеличивающихся родимых пятен или родинок
- изъязвлений кожи
- запоров и чередование запоров с поносами

- появление слабости
- утомляемости
- снижение аппетита
- наличие болевых ощущений в животе или поясничной области
- изменение цвета или появление примесей крови в выделениях

- выделений из сосков
- слизи и кровяных выделений из прямой кишки,
- увеличения живота
- Уменьшения количества мочи



Женщины: нарушение менструального цикла, наличие и появление болей и атипичных кровяных выделений в межменструальном периоде и в менопаузе.



Мужчины: Затруднения при мочеиспускании и его частота в ночное время.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Диспансеризация
определенных
групп взрослого
населения



Профилактические
медицинские
осмотры



БЕСПЛАТНОЕ обследование,
которое проводится по
всей стране с 2013 года

Цель

- **раннее выявление** хронических неинфекционных заболеваний и коррекция факторов риска их развития.

К **основным факторам риска** хронических неинфекционных заболеваний относят:



повышенное
артериальное
давление



повышенный
холестерин
крови



повышенный
уровень
глюкозы крови



курение



нерациональное
питание



ожирение



злоупотребление
алкоголем



низкую физическую
активность

Будьте здоровы и счастливы



Спасибо за внимание!