

4 февраля Всемирный День борьбы против рака



Ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC).

Цель проведения этого Дня — привлечение внимания общественности к проблеме, повышение осведомлённости населения о раке, раннему выявлению и лечению этого заболевания. Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В Европейском регионе, по данным ВОЗ, смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения.

Всемирный день борьбы против рака – это повод для информирования врачей и населения о тех мерах, которые каждый может и должен принять для профилактики заболевания.

Рак — это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека, неблагоприятными факторами внешней среды и поведенческими факторами риска. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Основными причинами возникновения рака считаются:

- физические факторы — канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение и др.;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и др.;
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами и др.

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития.

Основными факторами риска развития онкологических заболеваний являются употребление табака, нездоровое питание, хронический стресс, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, хронические инфекции, вызываемые в том числе вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.

Специалисты обращают внимание на то, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить до 40% случаев заболевания. Здоровый образ жизни, включающий физическую активность, правильное питание и отказ от вредных привычек – основа первичной профилактики.

Первоочередной задачей является активизация работы по повышению мотивации населения на ведение здорового образа жизни, повышение уровня информированности на предмет онконастороженности, факторов риска развития онкологических заболеваний и их коррекции, методов профилактики развития рака и важности регулярного прохождения скрининговых обследований.

Основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и ведение здорового образа жизни, способствующего длительному повышению противоопухолевой устойчивости. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

Роль курения в развитии онкологических заболеваний известна давно, но обычно имеют ввиду только самого курильщика. Теперь появилось понимание, что окружающие его люди также становятся жертвами табакокурения. Установлено, что вдыхание некурящими людьми составляющих табачного дыма оказывает влияние на состав крови, мочи и состояние нервной системы пассивного курильщика. Медики, исследовавшие пассивное курение и его влияние на здоровье, доказали, что может привести к развитию рака легких, так как в побочном потоке дыма канцероген диметилнитрозамин содержится в более высокой концентрации, чем основном.

Важнейшим шагом в профилактике онкологических заболеваний является не только отказ от курения табака (активного, пассивного), но и недопущение употребления электронных систем доставки никотина, некурительных табачных изделий, применения средств, которые используются для вдыхания продуктов горения, нагревания или испарения табака, а также вдыхания различных смесей (в том числе кальянов).

Злоупотребление алкоголем является фактором риска развития многих типов рака, включая рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, ободочной и прямой кишки, молочной железы.

Существует связь между излишним весом /ожирением и многими типами рака, такими как рак пищевода, ободочной и прямой кишки, молочной железы, матки и почек. Сбалансированное потребление здоровой пищи, включающее: уменьшение потребления насыщенных жиров и отказ от трансжиров; обязательное включение в ежедневный рацион более 500 г овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием (к ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие

большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук); регулярное употребление продуктов из цельных зерновых злаковых культур, орехов; ограничение (отказ от) потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.

Регулярная умеренная и интенсивная физическая активность (более 30 минут в день) и поддержание нормальной массы тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака.

Здоровый сон (7-8 часов в сутки) и тренировка стрессоустойчивости – это повышение защитных сил организма, необходимое для профилактики онкологических заболеваний.

Воздержание от длительного пребывания на солнце. Ультрафиолетовое (УФО) излучение и, в частности, солнечное излучение является канцерогенным для человека, вызывая все основные типы рака кожи, такие как базальноклеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома и меланома. Использование солнцезащитных средств и защитной одежды, позволяет избежать чрезмерного воздействия УФО и является эффективной профилактической мерой. Испускающие УФО устройства для искусственного загара в настоящее время также рассматриваются как фактор риска.

Защита против некоторых вирусов, вызывающих рак (вакцинация против вируса гепатита В, который вызывает рак печени; против вируса папилломы человека (HPV), который вызывает рак шейки матки).

Общей задачей, в том числе для медицинских работников первичного звена здравоохранения является проведение активного разъяснения населению важности регулярного прохождения скрининговых обследований, обучение методам самообследования (в том числе молочных желез).

В рамках программы государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи в Российской Федерации уже шестой год проводится диспансеризация определенных групп взрослого населения и профилактические медицинские осмотры (Приказы Минздрава России от 26.10.2017 № 869н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения» и от 06.12.2012 № 1011н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра»), основной целью которых является осуществление комплекса мероприятий (скрининговых обследований), направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение развития и снижение заболеваний, предотвращение преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, увеличение активного долголетия.

Скрининг злокачественных новообразований подразумевает выявление опухолей у населения на бессимптомной стадии и направлен на борьбу, как с самими онкологическими заболеваниями, так и с их нежелательными последствиями, то есть на предотвращение онкологических заболеваний вообще, и

смертности от них в частности. Важная составляющая скрининга, определяющая его эффективность – скрининговый интервал, под которым понимают период времени между двумя последовательными скрининговыми тестами.

Выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях дает возможность раннего начала лечения, что, в свою очередь, принесет хорошие результаты и увеличит шансы на выздоровление.