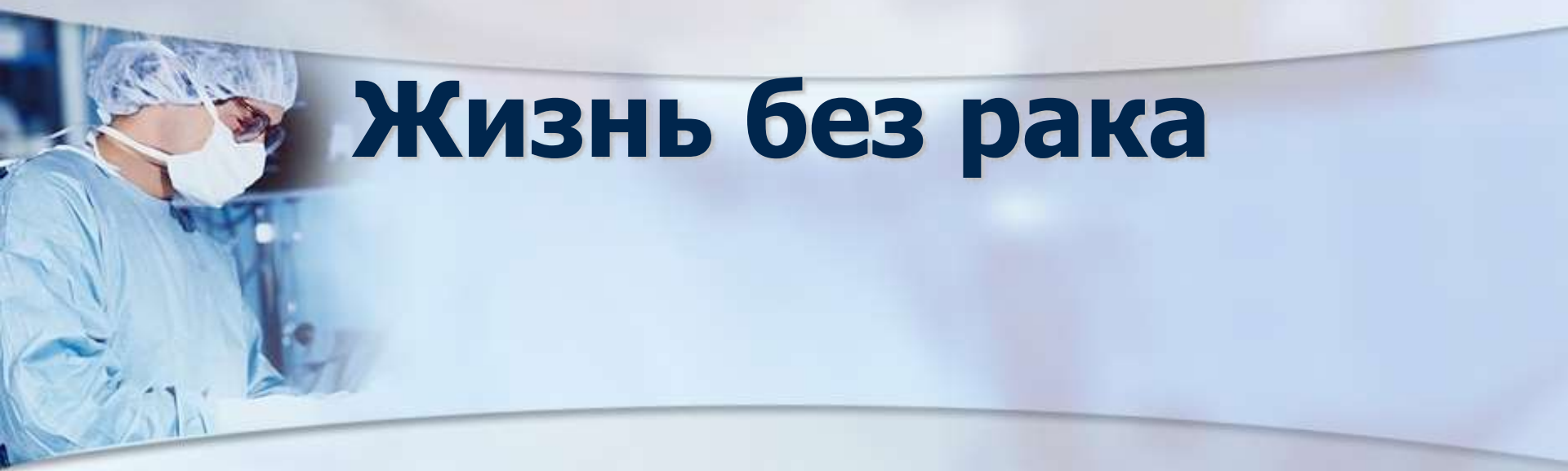
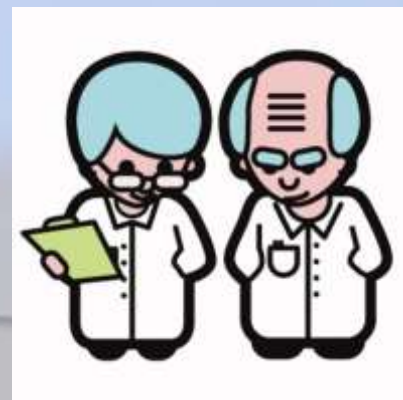


КОКШЕТАУСКИЙ ВЫСШИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Жизнь без рака

Кокшетау – 2021 г.



- Чёткой системы профилактики для большинства онкологических заболеваний до сих пор не разработано, так как до конца не изученными остаются сами причины и пусковые механизмы развития заболевания. В качестве основного этиологического фактора при некоторых формах болезни рассматривают воздействие определённых канцерогенов, при других - наличие наследственных заболеваний, вирусные болезни и т.д.



- Несмотря на отсутствие чётких данных о причинах развития рака, для каждого отдельного заболевания прослеживается множество связей с факторами, способными его спровоцировать. Так, среди курящих людей в несколько раз повышен риск развития рака лёгкого – самого распространённого и одного из наиболее опасных онкологических заболеваний. Кроме того, курение является фактором риска развития многих других онкологических заболеваний. Частое употребление жирной пищи и красного мяса связано с опасностью развития колоректального рака.



- **Нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие любой болезни.**





- Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил. Это всё то, что входит в понятие «здорового образа жизни». Однако для каждого из приведённых ниже пунктов существует достоверная связь со значительным снижением риска развития рака, доказанная большими популяционными исследованиями.



Отказ от курения

- Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей хорошо изучено. Выяснено, что курение табака является непосредственной причиной рака губы, языка, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки и миелоидного лейкоза.
- Непременно найдутся те, кто скажет: наличие факторов риска еще не означает, что рак обязательно возникнет. Кто-то тут же вспомнит своего деда, который курил, как паровоз, до глубокой старости. Да, у некоторых людей с одним или несколькими факторами риска рак не развивается, а у некоторых онкологических больных специалисты не могут найти очевидных факторов риска. И тем не менее, рак – это конечное звено длительных хронических нарушений в организме, в основе которых лежат те или иные канцерогенные факторы. А курение абсолютно доказанный и, главное, устранимый фактор риска!





Борьба с избыточным весом

- Согласно проведённым в США статистическим исследованиям риск развития онкологических заболеваний повышается в среднем на 10% в расчёте на каждые 5 кг/м², превышающие нормальный вес для конкретного человека (The Lancet, on-line 18.03.2009, Body-mass index and mortality).





Регулярное занятие спортом

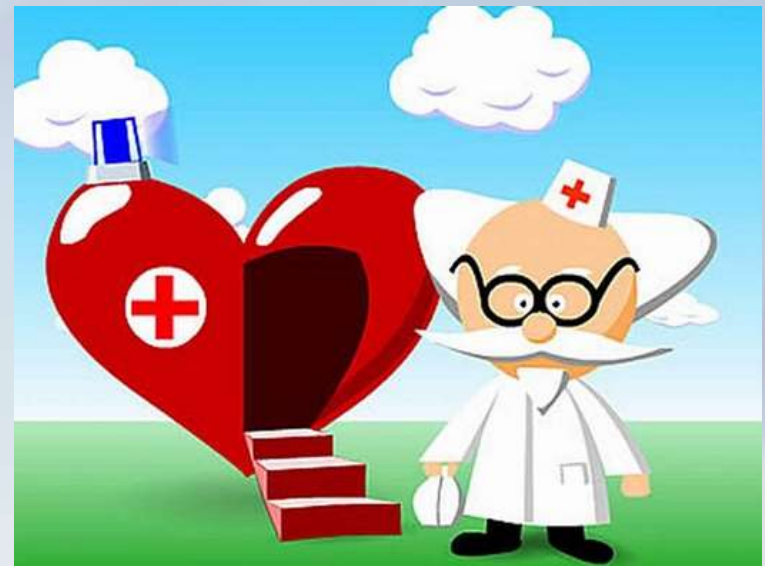
- По данным проведённого в Японии популяционного исследования регулярное занятие спортом значительно снижает риск развития онкологических заболеваний. Наиболее чётко данная связь прослеживается в отношении колоректального рака, рака печени и поджелудочной железы.





Диета

- Диета с ежедневным употреблением растительной пищи, молочных продуктов, ограничением потребления красного мяса; отказ от жирной и острой пищи





Известно, что возникновение 43 % раковых заболеваний можно было бы предотвратить с помощью норм здорового поведения:

- Ограждение доступа к курению.
- Физическая активность, сбалансированная, здоровая пища.
- Вакцинация против вирусов, вызывающих рак печени и шейки матки.
- Избегание длительного пребывания на солнце и в соляриях.



Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом и группой риска.

- Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно улучшить результаты лечения. Под скринингом подразумевается набор диагностических методик, лёгких в применении, не требующих больших временных и финансовых затрат, при помощи которых возможно регулярно проводить эффективные информативные обследования большим группам населения.





Программы скрининга разработаны для всех наиболее распространённых видов онкологических заболеваний.

- Список исследований, которые нужно регулярно проводить, одинаков для всех групп населения. У людей с высоким риском развития онкологических заболеваний (наличие определённых наследственных синдромов, онкологические заболевания у родственников первой линии) следует проводить те же исследования, но с более раннего возраста. Рекомендуемый возраст в данном случае – на 5 лет раньше самого раннего возраста постановки диагноза онкологического заболевания у родственника первой линии (или с рекомендуемого возраста начала проведения скрининга, в зависимости от того, какой из них раньше).





- Ни одна форма рака или других форм онкологических заболеваний не является заразной! Рак не передаётся воздушно-капельным, половым путём или через предметы обихода.
- Пациентам, столкнувшимся с проблемой онкологических заболеваний, требуется максимальное внимание и забота. Не отталкивайте их из-за суеверных убеждений об их заразности.



Всемирный день борьбы против рака — памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля. Провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» (Международный союз против рака) (UICC). Цель этого международного дня — повышение осведомлённости о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания.

