

## **Февраль- месяц профилактики онкозаболеваний**

4 февраля в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака. Памятная дата, которая провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» в 2005 году. Его главная задача — повысить осведомленность людей, призвать к ранней диагностике, акцентировать внимание общественности на проблеме профилактики онкологических заболеваний. Сегодня рак вполне возможно победить, если своевременно обратиться к врачу.

Памятная дата каждые три года проходит под отдельными тематическими лозунгами. Тема Всемирного дня борьбы с раком на 2025–2027 годы — «Объединённый уникальностью». Основной акцент делается на осознание того, что онкологическую патологию возможно предотвратить при раннем обнаружении патологии, ведении здорового образа, повышении качества жизни. Еще одна важная цель — повысить доступность лечения для больных.

Рак — условное наименование, объединяющее свыше сотни различных заболеваний. Их объединяет общий признак — развитие патологически измененных клеток, которые быстро разрастаются до злокачественных новообразований, захватывают соседние органы, нарушая их работу.

### **Основными причинами озлокачествления тканей признаны:**

- генетическая предрасположенность;
- воздействие канцерогенных химических соединений;
- курение;
- неправильное питание;
- ультрафиолетовое или ионизирующее излучение;
- вирусные, инфекционные, паразитарные заболевания;
- недостаточная двигательная активность.

По данным статистики, у мужчин чаще встречается рак простаты, кожи, желудка, бронхолегочной системы. У женщин — опухоли шейки матки и рак молочных желез, кожи, ободочной кишки.

Дети в большинстве случаев страдают от злокачественных болезней системы кроветворения и лимфатической системы. В раннем возрасте нередко случаи формирования сарком – опухолей опорных тканей, мягких либо костных.

Кроме того, по мере старения организма вероятность развития заболевания увеличивается, поскольку организм накапливает вещества-провокаторы, возникают хронические болезни, снижается степень сопротивляемости иммунной системы. Экологические проблемы ухудшают ситуацию.

### **Как защитить себя от рака?**

Первое, что нужно знать об онкологии — главной защитой от рака является иммунная система человека. Чем выше иммунитет, тем меньше риск озлокачествления клеток. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни.

По данным онкологов, первое место среди факторов, провоцирующих рак, занимает несбалансированное питание. Установлена связь между ожирением и формированием злокачественных новообразований в органах желудочно-кишечного тракта, матке, груди, почках.

Избежать негативных последствий помогает регулярное употребление витаминов, растительной клетчатки, веществ, обладающих антиканцерогенными свойствами.

Отказаться следует от копченостей, фаст-фуда, содержащего трансжиры, продуктов с нитритами, «газировок».

Важно свести к минимуму употребление алкоголя. Он провоцирует рак печени, гортани, пищевода, органов ЖКТ, ротовой полости. Риск возрастает пропорционально количеству регулярно употребляемых спиртосодержащих напитков.

На втором месте провокаторов рака находится курение (причем, как активное, так и пассивное). Конечно, основное количество канцерогенов попадает в организм самого курильщика, но некоторые вредные вещества в воздухе, выделяемом из кончика подожженной сигареты, содержатся в большей концентрации. В России пассивному курению подвергаются 80% взрослых и 89% подростков младше 15 лет.

Исследования показали, что у некурящих, постоянно находящихся в прокуренных помещениях, изменяется состав крови.

Вред организму, помимо курения традиционных сигарет, наносит использование любых приспособлений доставки никотина в легкие. Среди них популярные сегодня кальяны, электронные сигареты, вейп и прочие.

### Дополнительные меры профилактики:

- сократить время нахождения на солнце, не злоупотреблять посещением солярия. Ультрафиолет негативно влияет на кожные покровы человека, понижает их защитные функции. На улице в жаркое время года желательно использовать солнцезащитные косметические средства, очки, одежду;
- не принимать гормоносодержащие препараты без назначения врача;
- спать минимум 7 часов ежедневно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет;
- не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека. Эти заболевания признаны провокаторами рака печени и шейки матки соответственно;
- кормить ребенка грудью — такое вскармливание снижает риск формирования опухоли молочных желез;
- для поддержания веса в норме нужно сохранять физическую активность. Уделять умеренным тренировкам следует минимум 30 минут каждый день;
- своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры, которые нацелены на выявление патологий на ранних стадиях.

Всем женщинам от 40 до 75 лет рекомендуется проходить маммографию 1 раз в 2 года. В случае подозрения на опухоль могут быть назначены дополнительные исследования (например, УЗИ или КТ).

Женщинам с 18 до 64 лет рекомендован осмотр у гинеколога или фельдшера в рамках диспансеризации, а также взятия мазка с шейки матки для пап-теста (мазок Папаниколау) 1 раз в 3 года.

Всем мужчинам в возрасте 45 лет и более 1 раз в 5 лет рекомендован анализ на определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови в рамках онкоскрининга на рак предстательной железы.

Всем с 40 до 64 лет нужно делать анализ кала на скрытую кровь 1 раз в 2 года, а с 64 до 75 лет — каждый год для исключения колоректального рака.