4 февраля - Всемирный день профилактики рака

Профилактика рака: здоровый образ жизни и превентивные меры

Рак — это целая группа заболеваний, они характеризуются бесконтрольной мутацией аномальных клеток, которые способны распространяться по всему организму. Онкологические болезни отличаются высоким уровнем смертности, но это, как правило, связано с поздним обращением за медицинской помощью, когда патология уже трудно поддается терапии. Поэтому так важна профилактика рака, ведь она помогает предупредить появление злокачественного процесса, а в случае обнаружения — увеличить шансы на абсолютное выздоровление.

Причины появления онкологических заболеваний

Большую роль в развитии онкологических заболеваний играет генетический фактор. Образование злокачественной опухоли связано с повреждением генетического материала клеток. Любые нарушения в ДНК способствуют бесконтрольному размножению клеток и образованию опухоли с последующим распространением метастазов. Также на мутацию клеток влияют различные физические, химические, биологические, эндогенные факторы.

Учеными доказано, что распространенными причинами развития рака считается курение, злоупотребление алкогольными напитками, вредная еда, прием определенных фармакологических препаратов, вирусные инфекции.

Этапы профилактики

Чтобы вовремя обнаружить опасный рак, необходима регулярная диагностика организма. Немаловажна профилактика онкологических заболеваний. Она бывает первичная, вторичная и третичная, рассмотрим каждую из них более подробно.

Первичная профилактика рака

Она направлена в большей мере на ведение здорового и активного образа жизни, а также исключение всех опасных факторов, которые могут стать причиной появления злокачественных новообразований.

Среди основных мер первичной профилактики можно выделить:

1. Отказ от курения. В сигаретном дыме содержатся тысячи химических соединений, которые выступают канцерогенами. Согласно статистике, именно курение в 90% случаев является причиной появления рака легких.
2. Защита от вредного ультрафиолетового излучения. Чрезмерное нахождение под прямыми солнечными лучами может спровоцировать мутацию клеток, в итоге привести к меланоме. Поэтому важно использовать специальный защитный крем, исключить посещение солярия, не находится на солнце с 12 до 15 часов, так как в это время наиболее опасное ультрафиолетовое излучение.
3. Разумное употребление алкогольных напитков. Злоупотребление алкоголем в 100 раз увеличивает шанс развития рака пищевода. А если регулярно употреблять алкоголь в сочетании с курением, то это только увеличивает шансы приобрести опасное онкологическое заболевание.

4. Сбалансированное питание. Многочисленные исследования доказали, что частое употребление жареной, острой, жирной пищи, консервов, маринадов увеличивает риск образования злокачественных опухолей. Важно обеспечить поступление всех питательных веществ, полезных витаминов и микроэлементов. Стоит также следить за калориями, так как их избыток может спровоцировать ожирение, появление опухолей в кишечнике. Немаловажно следить за потреблением соли (не более 12 г), исключить копчености, полуфабрикаты, фастфуд, большое количество сладостей.
5. Психологическое здоровье. Эмоциональное состояние во многом влияет на появление рака. Регулярные стрессы, эмоциональная подавленность, напряженность, депрессия — все это может запустить патогенный процесс в любой части организма.
6. Регулярная профилактика. Каждый должен регулярно обращаться к врачам, чтобы исключить появление опасных проблем со здоровьем, особенно если в семье есть неблагоприятная наследственная предрасположенность. Существует ряд обязательных медицинских обследований, которые важно проходить регулярно, чтобы вовремя выявить патологию.
7. Вакцинация. Часто рак образуется вследствие перенесенной вирусной инфекции. Например, в большинстве случаев рак шейки матки проявляется из-за вируса папилломы человека, от которого на сегодня уже есть вакцина.
8. Активный образ жизни. Отсутствие физической активности сразу отражается на появлении излишнего веса, оказывает длительное негативное воздействие на здоровье, что способствует увеличению риска развития ряда заболеваний, включая злокачественные опухоли. Активный образ жизни улучшает иммунитет, нормализует обмен веществ, что позволяет минимизировать вероятность появления разных форм рака.

Важно правильно питаться, заниматься спортом, проводить профилактические медицинские осмотры — все это поможет поддерживать хорошее здоровье. Профилактика и ранее выявление онкологических заболеваний во много раз повысит шансы на полное оздоровление, сохранение высокого качества жизни.

Вторичная профилактика

Она состоит из целого ряда важных мер, которые направлены на раннее определение онкологической болезни, что обеспечивает эффективность лечения.

Каждый пациент должен владеть ценной информацией об онкологии, видах рака, не забывать систематически проводить самостоятельную диагностику, обследование у врачей и при появлении какой-либо подозрительной симптоматики срочно обращаться к специалисту для консультации.

Существует множество форм рака, поэтому и симптомы могут быть самыми разнообразными. Каждый год женщины должны посещать гинеколога и проходить плановую маммографию, пальпацию молочных желез. Мужчины тоже должны не пропускать ежегодные визиты к урологу. Немаловажно регулярно делать флюорографию, а после 40-50 лет каждому рекомендуется проходить ежегодную колоноскопию, сдавать все необходимые анализы. Не стоит пропускать диспансеризацию, ведь она поможет контролировать все важные показатели, оценивать общее состояние организма, выявить любые проблемы со здоровьем на раннем этапе.

Но при наличии следующих симптомов следует немедленно записаться на прием к онкологу:

- признаки кровотечения внутренних органов (частое дыхание, появление мушек перед глазами, головокружение, потеря сознания);
- резкая потеря веса без видимой причины;
- кожное новообразование, изменение вида родинок, бородавок;
- появление уплотнений в любой части тела;
- повышение температуры тела без признаков какой-либо болезни, ОРВИ;
- хроническая усталость;

- увеличение лимфоузлов.

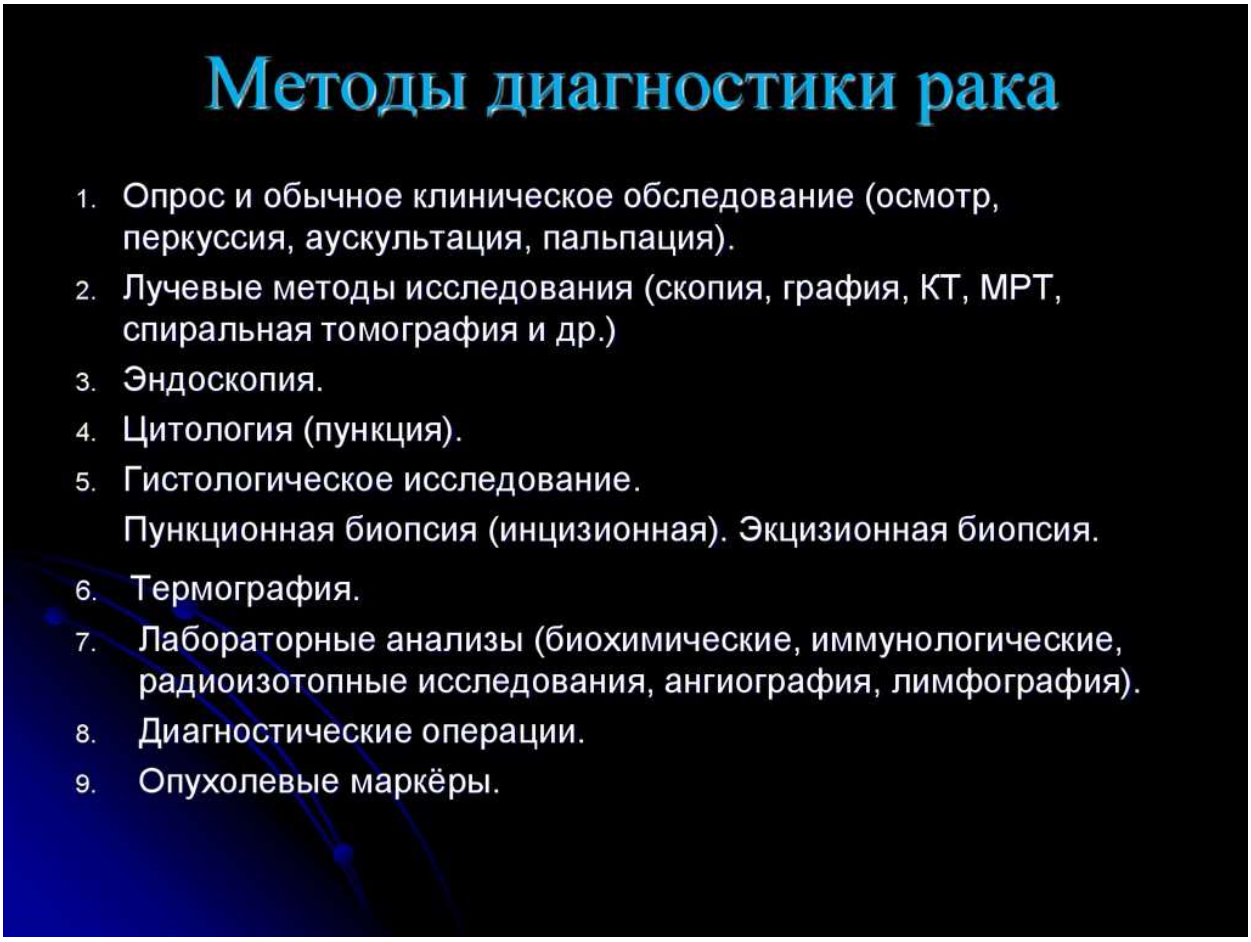
В группу риска входят люди, работающие на опасных предприятиях, имеющие наследственную предрасположенность, а также пациенты с хроническими заболеваниями, или которые переболели гепатитом В, С, вирусом Эпштейна-Барра, на протяжении длительного времени находятся на солнце.

Третичная профилактика

Она предусмотрена для тех людей, которые уже вылечились от рака. Профилактика рака основана на ряде рекомендаций, они нацелены на исключении рецидивов.

Профилактические мероприятия заключаются в регулярном посещении онколога, соблюдении правил здорового образа жизни, всех представленных рекомендаций лечащего врача, а также во внимательном отношении к эмоциональному и физическому здоровью, минимизации контакта с канцерогенами.

Центр новых медицинских технологий — отличное решение для проведения регулярной диагностики. В клинике ведут прием врачи разных специализаций, которые внимательны к каждому пациенту, помогут избежать массы последствий. В медцентре используются прогрессивные и эксклюзивные методики лечения, что позволит подобрать эффективный метод терапии при выявлении каких-либо проблем со здоровьем или при обнаружении опасных новообразований.





Вторичная профилактика рака

Диагностика и лечение предраковых заболеваний, а также ранняя диагностика рака

Действующие в мире программы скрининга:

1. Прямая кишка – гемокультест
2. Желудок (Япония) – флюорография
3. Легкие – флюорография
4. Молочная железа – самообследование (по данным ВОЗ может уменьшить смертность на 20 %), маммография (в 4 раза информативнее, чем пальпация, выявляет опухоли до 3-4 мм)