

4 февраля, суббота - Всемирный день борьбы против рака; Всемирный день онколога

Профилактика рака

Профилактика – это мероприятия, направленные на предупреждение развития рака. Цель таких мероприятий – снизить риск заболеть раком у конкретного человека или группы людей.

Профилактика в медицине обычно основана на поиске причин заболевания и способов защиты от этих причин.

К сожалению, в онкологии нет полного понимания причин развития рака, однако имеется достаточно наблюдений, позволяющих выделить так называемые “факторы риска” развития злокачественных новообразований, и сделать ряд рекомендаций, позволяющих снизить этот риск.

Какие бывают виды профилактики рака?

Первичная профилактика – мероприятия, направленные непосредственно на предупреждение возникновения заболевания. Это и есть профилактика в обычном понимании этого понятия. Данная страница посвящена первичной профилактике рака.

Вторичная профилактика – мероприятия по выявлению рака на ранних стадиях развития, что приводит к использованию радикальных методов лечения, полностью излечивающих от рака. К мероприятиям вторичной профилактики относится скрининг злокачественных новообразований.

Третичная профилактика – мероприятие по предупреждению инвалидности (реабилитация) онкологических пациентов.

Химиопрофилактика – применение лекарственных препаратов с целью предотвращения возникновения злокачественных опухолей.

Что такое факторы риска?

Фактор риска – это характерный признак, такой как привычка человека (например, курение) или воздействие вредных факторов окружающей среды (ультрафиолетовое облучение, химические канцерогены), в результате которого увеличивается вероятность развития у человека онкологического заболевания.

Данная связь является лишь одной из возможных причин развития заболевания, поэтому ее следует отличать от причинного фактора.

Какие существуют факторы риска злокачественных опухолей?

Поскольку рак – это целая группа различных по течению и прогнозу заболеваний, то для каждого вида злокачественных опухолей имеются свои специфические факторы риска, отличные от факторов риска других видов рака.

В 1981 г. английскими учеными R. Doll и R. Peto была опубликована работа по изучению основных причин злокачественных новообразований, в которой они подсчитали относительный вклад этих причин в смертность от рака.

Результаты этой работы (с некоторыми модификациями) отражены в таблице:

Этиологический фактор	Удельный вес в смертности от рака
Курение табака	30%
Диета (избыток калорий, животных жиров, красного мяса и продуктов его переработки, недостаточное потребление овощей и фруктов)	35%
Инфекции (хронический гепатит, вирус папилломы человека)	10%
Репродуктивное здоровье и половая гигиена	7%
Профессиональные вредности	4%
Алкоголь	3%
Геофизические факторы (избыточное солнечное облучение)	3%
Загрязнение окружающей среды	2%
Отходы производства	1%
Лекарства и медицинские процедуры	1%

По данным исследователей наиболее существенным фактором, ответственным за **25-40% смертей от злокачественных новообразований, является курение табака**, в то время как загрязнение окружающей среды приводит только к 2% смертей от рака. Это говорит о том, что большинство случаев злокачественных новообразований можно предотвратить относительно простыми мероприятиями, о которых сказано ниже.

Рекомендации по профилактике рака

На основании большого объема научной информации людям без специфической генетической предрасположенности к раку можно дать шесть основных рекомендаций по профилактике злокачественных новообразований. Рекомендации для людей со специфической генетической предрасположенностью приведены ниже.

Если вы курите, бросьте курить как можно скорее



Курение табака – наиболее важный фактор развития рака. Курение связано с развитием различных видов рака: рака легкого, желудка, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, почки и шейки матки. Даже если человек не курит, а часто находится в одном помещении с курящими (пассивное курение), у него повышается риск заболеть раком легкого. Решение бросить курить является самым важным решением вашей жизни в отношении здоровья. Если вы его приняли, но испытываете трудности в отказе от курения – посоветуйтесь с врачом относительно вспомогательных мероприятий.

Используйте здоровое питание



- Ешьте достаточно фруктов и овощей. Основой вашей диеты должна быть растительная пища. Употребляйте не менее 400 г (3 большие чашки) овощей и фруктов в день, кроме этого используйте цельные злаки и бобы.
- Ограничьте жирную пищу. Старайтесь есть более постную пищу, ограничьте жиры, особенно животного происхождения.
- Если вы употребляете алкоголь, употребляйте его умеренно. Риск ряда злокачественных новообразований, включая рак молочной железы, толстого кишечника, легкого, почки и печени напрямую связан с количеством употребляемого алкоголя. Мужчинам следует употреблять не более 2-х доз алкоголя в день, женщинам – не более одной.

1 доза = 150 г сухого вина, 0,33 л пива или 30 г крепких спиртных напитков.

Поддерживайте здоровый вес и регулярно занимайтесь какой-либо физической активностью



Избыточный вес повышает риск развития рака молочной железы, простаты, легкого, толстого кишечника и почки. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес и увеличивает продолжительность жизни, улучшает качество жизни и снижает риск развития рака. Занимайтесь умеренной физической активностью как минимум в течение 30 мин в день.

Защищайте себя от солнца



Наиболее частый вид рака – рак кожи – напрямую связан с солнечным облучением. Избегайте полуденного солнца, оставайтесь в тени, защищайте кожу одеждой, используйте солнцезащитный крем, избегайте соляриев и кварцевых ламп

Прививайтесь



Некоторые виды рака вызываются вирусными инфекциями. Гепатит Б увеличивает риск развития рака печени. Вакцинация от гепатита Б защищает от этой инфекции и риска рака печени. Рак шейки матки вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ). Вакцинация против ВПЧ до начала половой жизни может существенно снизить риск рака шейки матки.

Ведите себя ответственно



Избегайте безответственных поступков. Практикуйте безопасное половое поведение (ограниченное число половых партнеров, использование презерватива). Seriously относитесь к скринингу злокачественных новообразований (периодическая маммография, цитологическое исследование шейки матки, колоноскопия).

Какие лекарственные препараты или пищевые добавки используются для профилактики рака?

К сожалению, несмотря на большие надежды на профилактическое влияние антиоксидантов, различных витаминов или пищевых добавок, клинические исследования не показали их эффективности. Более того, в ряде случаев эти вещества могут приносить вред организму человека.

Ряд гормональных препаратов предлагается использовать для профилактики рака молочной и предстательной желез. Несмотря на обнадеживающие результаты исследований, в целом ведутся дискуссии о необходимости широкого применения этих лекарств. Высокая стоимость, необходимость длительного приема, риск побочных эффектов делают в большинстве случаев прием этих препаратов необоснованным.

Что такое генетическая предрасположенность к раку?

У небольшого количества пациентов (5-7% от всех случаев рака) имеется генетическая предрасположенность к развитию опухолей. Это значит, что в генах этих людей имеется какая-либо мутация, существенно увеличивающая вероятность развития опухоли, которая, как правило, передается по наследству.

Такие случаи злокачественных новообразований протекают в форме наследственного (или семейного) рака и развиваются в среднем возрасте. Наследственные формы рака хорошо изучены при раке молочной железы, раке яичников и раке толстой кишки.

Как правило, заподозрить генетическую предрасположенность к злокачественному новообразованию можно при наличии у пациента 2-х и более кровных родственников, болевших раком. Для более точной диагностики необходимы специальные генетические исследования.

Какие профилактические мероприятия проводятся при генетической предрасположенности к раку?

При наличии мутации в определенных генах риск рака может быть настолько существенным, что может быть показано профилактическое удаление органа. Альтернативным вариантом ведения таких пациентов является очень тщательное наблюдение.

Если в вашей семье в нескольких поколениях наблюдаются повторяющиеся случаи злокачественных новообразований или у вас имеются несколько кровных родственников, заболевших раком молочной железы, яичников или толстой

кишки, вы можете обратиться к специалистам нашего центра для онкогенетического консультирования и прохождения специальных тестов.