



АЛКОГОЛЬ

Наиболее достоверное влияние оказывает избыточное употребление алкоголя на развитие рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

Меньшей степени достоверности такая связь существует между приемом алкоголя и риском развития рака печени и колоректального рака у женщин.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований по сравнению с лицами, ведущими сидячий образ жизни.

Достоверный защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака, рака молочной железы после менопаузы и рака эндометрия.



ОЖИРЕНИЕ

Ожирение все чаще признается важным фактором риска развития рака.

Убедительно доказана его связь с развитием рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки.



БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ, ВИТАМИНЫ

Относятся к профилактическим вмешательствам с недоказанной эффективностью.



ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Некоторые ассоциации между загрязнителями окружающей среды и развитием рака легкого были четко установлены, в том числе за счет пассивного курения табака, загрязнения воздуха, особенно асбестовой пылью.

Другим загрязнителем окружающей среды, который причинно связан с раком кожи, мочевого пузыря и легких, является неорганический мышьяк в высокой концентрации в питьевой воде. Многие другие загрязнители, например, пестициды, были оценены в отношении их опасности для развития рака у человека, но получены неопределенные результаты.

Итак, чтобы значительно снизить риск развития рака, соблюдайте несколько рекомендаций:

- ✓ **откажитесь** от курения и злоупотребления алкоголем,
- ✓ **будьте стройными** в течение всей жизни,
- ✓ **регулярно двигайтесь**,
- ✓ **обогатите рацион** растительной пищей, ограничьте употребление красного мяса, откажитесь от жирной, острой и копченой пищи,
- ✓ **регулярно проходите диспансеризацию**, включающую скрининговые мероприятия на выявление рака кишечника (мужчины и женщины), рака груди (женщины), рака шейки матки (женщины),
- ✓ **позаботьтесь о том, чтобы Ваши дети прошли вакцинацию** против гепатита В, вируса папилломы человека (для девочек).



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

О СНИЖЕНИИ РИСКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров, ул. Герцена, 49,
☎ (8332) 38-90-17.

vk.com/cmpkirov, [prof.medkirov.ru](https://vk.com/prof.medkirov)

Мы – за здоровый образ жизни!
Присоединяйтесь!

Будьте здоровы!

С использованием методических рекомендаций «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний», М., 2013, под ред. Бойцова С.А., Чучалина А.Г.

2020

Рост заболеваемости злокачественными новообразованиями является следствием как старения населения, так и действия других факторов:

- нерациональное питание (вклад в развитие рака – до 35%),
- курение (до 32%),
- низкая физическая активность,
- злоупотребление алкоголем,
- вирусные инфекции,
- подверженность воздействию канцерогенов в производственной или окружающей среде
- и других.

Нет метода, позволяющего полностью предотвратить развитие рака, но чтобы значительно снизить риск его развития, достаточно знать и регулярно соблюдать несложные рекомендации.



ПИТАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ:

- 1 Предупреждение ожирения:** избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки.
- 2 Уменьшение потребления жира** – при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами. Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между употреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки, рака предстательной железы.
- 3 Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, содержащих клетчатку и вещества, обладающие антиканцерогенным действием.** К ним относятся желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, тыква и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (брокколи, цветная и брюссельская); чеснок, лук.
- 4 Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки,** которая содержится в крупах, овощах, фруктах, которая связывает канцерогены, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

5 Максимальное сокращение употребления алкоголя, который является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

6 Ограничение употребления копченой и нитритсодержащей пищи. Нитриты содержатся в колбасных изделиях, часто используются производителями с целью придания продукции товарного вида. Также в ряде эпидемиологических исследований была обнаружена связь употребления красного мяса с риском развития рака толстой кишки, в связи с чем, сокращение употребления красного мяса является частью антиканцерогенного рациона.



КУРЕНИЕ

Многочисленные научные исследования установили тесную связь между курением и злокачественными новообразованиями.

Доказано, что курение является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии. Отказ от курения, в т.ч. пассивного, приводит к постепенному снижению риска развития рака, к увеличению продолжительности жизни, снижению общей заболеваемости и смертности.



ИНФЕКЦИЯ

В развивающихся странах инфекционные агенты являются причиной 26%, а в развитых странах – 8% всех случаев заболевания раком.

Заражение штаммом вируса папилломы человека (ВПЧ) высокого онкогенного риска (типы 16, 18, 31, 33) рассматривается как необходимое событие для последующего развития рака шейки матки, а вакцинация против ВПЧ приводит к заметному снижению предраковых состояний. Онкогенные штаммы ВПЧ также связаны с раком полового члена, влагалища, ануса и ротоглотки. К другим инфекционным агентам, вызывающим рак, относятся: вирус гепатита В и гепатита С (рак печени), вирус Эпштейна-Барр (лимфома Беркитта) и *Helicobacter Pylori* (рак желудка).



ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Воздействие ультрафиолетового и ионизирующего излучения является четко установленной причиной рака.

Влияние солнечного ультрафиолетового излучения является основной причиной рака кожи, который является на сегодняшний день наиболее распространенным и наиболее предотвратимым злокачественным новообразованием. Наиболее опасно пребывание на солнце в период с 10 утра и до 16 часов вечера. Не менее вредно пребывание в солярии.

Исключение попадания на открытые участки тела прямого солнечного света, ношение защищающей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени, использование кремов от загара, – эти действия важны для профилактики рака кожи.

В настоящее время на основе многочисленных эпидемиологических и биологических исследований доказано, что не существует дозы ионизирующей радиации, которую следует считать совершенно безопасной. По этой причине должны быть приняты все действия для уменьшения дозы любого ионизирующего облучения человека, в том числе связанного с медицинскими исследованиями.