ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Профилактика онкологических заболеваний

ВКЛАД ФАКТОРОВ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Внешняя среда

60%

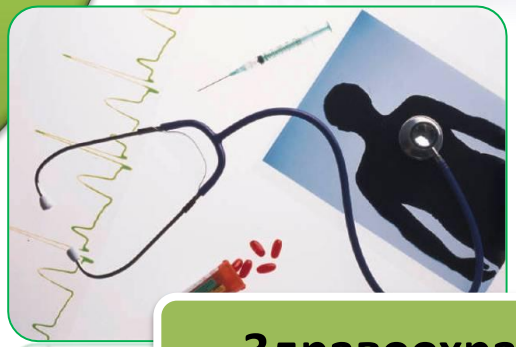
20%

10%

10%

Генетика человека

ОБРАЗ ЖИЗНИ



Здравоохранение

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

это предупреждение заболевания путем изучения этиологических факторов и факторов риска

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

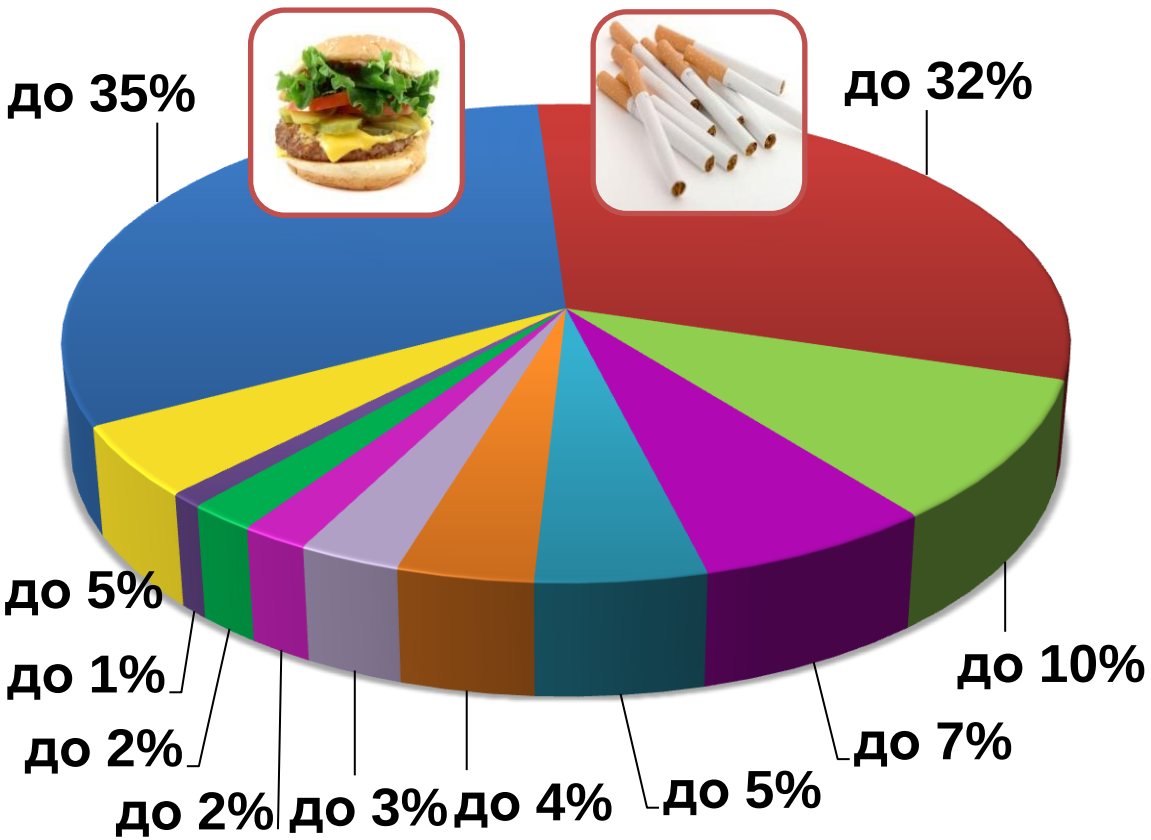
ранее выявление и лечение предопухолевых заболеваний

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

предупреждение, ранняя диагностика и лечение рецидивов, метастазов.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Основные причины, формирующие заболевания раком



- неправильное питание
- курение
- вирусные инфекции
- сексуальные факторы
- малоподвижный образ жизни
- профессиональные канцерогены
- алкоголизм
- загрязнение окружающей среды
- наследственность
- пищевые добавки, ультрафиолет солнца, радиация
- неизвестные

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

1

Предупреждение ожирения

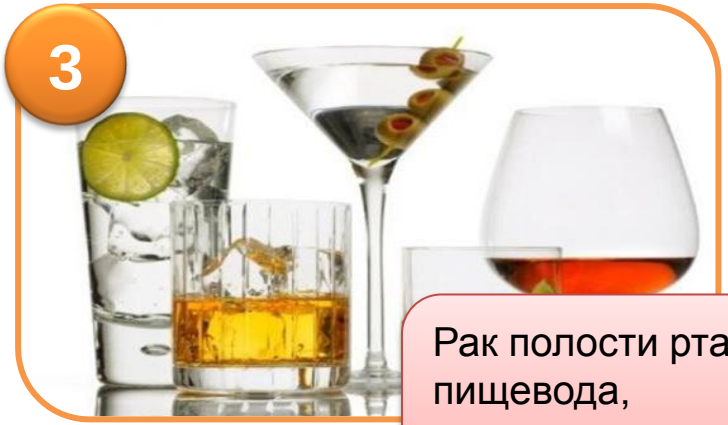
Рак молочной железы,
Рак тела матки

2

Уменьшение потребления жира

Рак молочной железы,
рак толстого кишечника, рак предстательной железы

3



Ограничение потребления алкоголя

Рак полости рта, пищевода, печени, молочной железы

4

Ограничение потребления копченой и соленой пищи

В копченой пище содержится большое количество канцерогенов

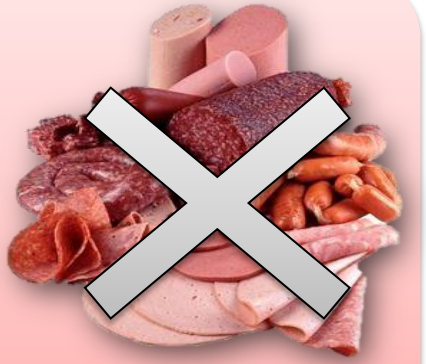
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

Удаляйте видимый жир, кожу с птицы

Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекйте, тушите.

Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла

Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые»
(колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).



Ограничивайте твердые жиры промышленных производств:
маргарины, кулинарные жиры

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

5

Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки

6

Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов

Потребление фруктов и некрахмалистых овощей

Наибольшее профилактическое воздействие

Уменьшение риска развития рака

- Снижает вероятность развития рака ротовой полости, пищевода и желудка
- Потребление фруктов достоверно связано со снижением риска развития рака легких

ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – КУРЕНИЕ

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

- **85%** случаев смерти от рака легкого,
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки, ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек.

Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.

Каждые 8 секунд на планете наступает смерть от болезней, ассоциированных с курением

Около 100 млн. человек погибло в 20-м веке от болезней, ассоциированных с курением

Каждый 10-й курильщик заболевает раком легких

В среднем на 5-10 лет курящие люди сокращают себе жизнь

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

ОТКАЗ от потребления табака!!!

Ни в коем случае

НЕ КУРИТЕ

в квартире, в помещении, где кроме вас присутствуют дети, беременные женщины, больные люди

СКРИНИНГ РАКА ЛЕГКОГО

Возраст 20 - 40 лет -
крупнокадровая флюорография (ККФ)

один раз в 2 года

Старше 40 лет –
крупнокадровая флюорография

ежегодно

ИНФЕКЦИИ

Инфекционные агенты – причина заболеваний раком

26% всех случаев заболеваний в развивающихся странах

8% всех случаев заболеваний в развитых странах

Инфекционные агенты, вызывающие рак:

штамм вируса папилломы человека	→	рак шейки матки, полового члена, влагалища, ануса и ротоглотки
вирус гепатита В и гепатита С	→	рак печени
вирус Эпштейна-Барр	→	лимфома Беркитта
Helicobacter Pylori	→	рак желудка

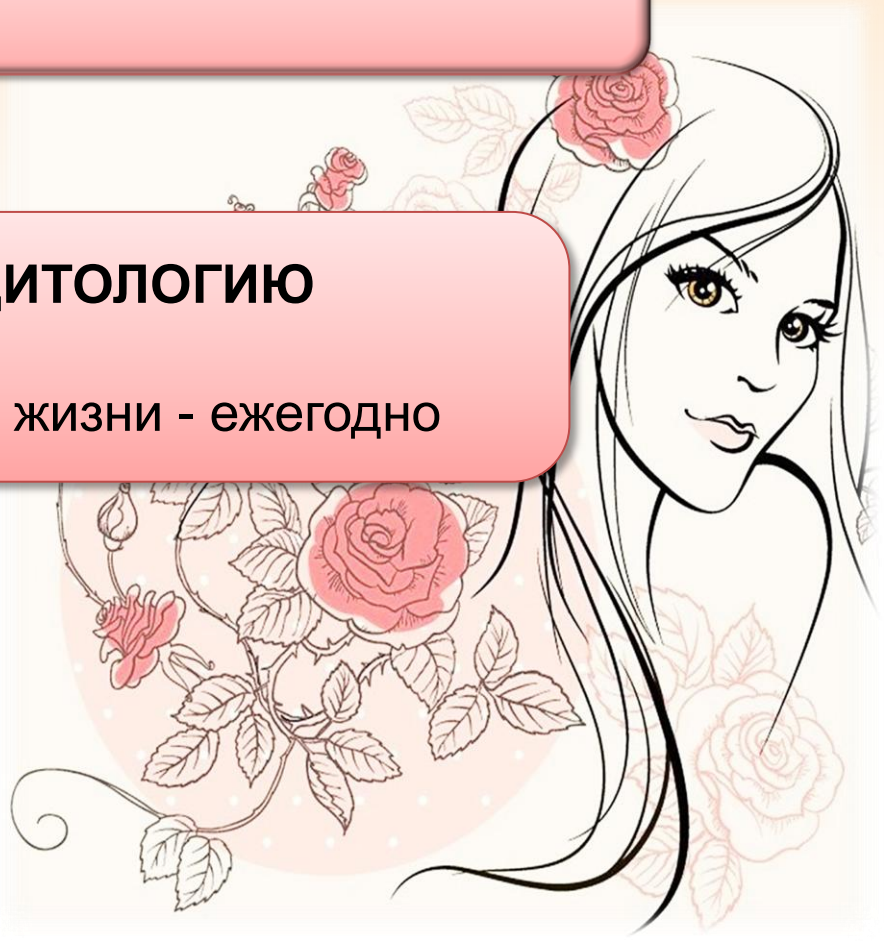
Активная профилактическая мера лицам из групп риска — **Вакцинация против ВПЧ, гепатита В**

Ранняя диагностика рака шейки матки

1 РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ посещать врача акушера-гинеколога.

МАЗКИ С ШЕЙКИ МАТКИ НА ОНКОЦИТОЛОГИЮ

- через 3 года после начала половой жизни - ежегодно



ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Солнечное ультрафиолетовое излучение

основная причина рака (не меланомы) **кожи**

!

!

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА КОЖИ

- Исключение попадания на голые участки тела прямого солнечного света
- Ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков
- Пребывание в тени
- Использование кремов от загара

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

ПРИЗНАКИ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ НЕВУСА:

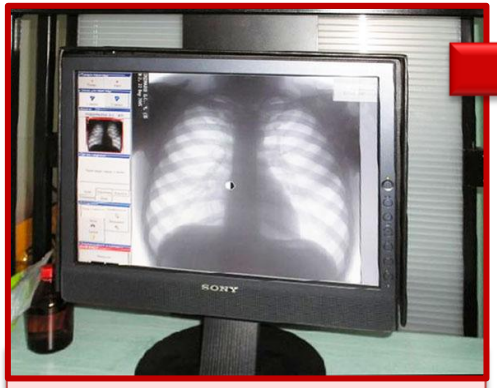
- **Быстрый рост невуса,** размер которого оставался постоянным или увеличивался медленно
- **Уплотнение невуса**
- **Ассиметричное увеличение одного из участков невуса**
- **Изменение пигментации** (усиление или уменьшение)
- **Появление красноты в виде венчика вокруг невуса**
- **Выпадение волос** с его поверхности
- **Появление ощущение наличия невуса** (возникновение чувства жжения, напряжения, покалывания)
- **Появление папилломатозных выростов, трещин, изъязвлений, кровоточивости**

невус

меланома

ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



- флюорография
- рентгенография
- рентгеноскопия
- компьютерная томография
- радиоизотопная диагностика

и методы лечения

ионизирующее облучение, в т.ч. связанное с мед. исследованиями

основная причина радиационно-индуцированного рака

УМЕНЬШЕНИЕ ДОЗЫ любого ионизирующего облучения человека

Важная стратегия профилактики:

Ограничение ненужных лечебно-диагностических исследований, связанных с использованием ионизирующих излучений

АЛКОГОЛЬ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

причина рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

меньшей степени достоверности – **причина рака печени и колоректального рака у женщин.**

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия , ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Пилькова Т.Ю., 2003)

Количество пива, потребляемого в день, л	Число дополнительных случаев рака на 100 тыс. населения
0,5	**30,7**
1,0	**61,5**
1,5	**92,2**
2,0	**123**
2,5	**153,7**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Риск развития некоторых злокачественных новообразований

Наибольший и достоверный защитный эффект – в отношении риска развития колоректального рака

ОЖИРЕНИЕ

Развитие **рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки.**
Является фактором риска для **развития рака желчного пузыря.**

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Когда проводить?

Самообследование надо проводить регулярно, **один раз в месяц,** в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

На что обращать внимание?

На любые изменения груди, такие как:

- нагрубание молочных желез
- стянутая или отекшая кожа
- покраснения, воспаления
- выделения из сосков.

КЛИНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ЛЕЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

- Женщинам **до 40 лет – УЗИ молочных желез**
- Женщинам **старше 40 лет – маммография 1 раз в 2 года**
- Женщинам **старше 50 лет - маммография 1 раз в год**

ВИТАМИНЫ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Относятся к профилактическим вмешательствам с недоказанной эффективностью

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

если вам более **50 лет** (мужчины):

ежегодно сдавайте анализ крови на ПСА;
ежегодно обращайтесь к урологу
для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку;

если вам более **40 лет** (женщины) – кровь на **онкомаркер СА-125** ежегодно (рак яичников)

если вам более **50 лет** (мужчины и женщины):

- ✓ 1 раз в год исследование **кала на скрытую кровь** и **пальцевое исследование** прямой кишки
- ✓ 1 раз в 5 лет **сигмоскопия** и **колоноскопия**

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ 1 РАЗ В 3 ГОДА ГРУППЕ РИСКА:

- БОЛЬНЫЕ С ХРОНИЧЕСКИМ ГАСТРИТОМ
- БОЛЬНЫЕ С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЖЕЛУДКА ИЛИ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ
- ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ ПО АДЕНОМАТОЗНОМУ ПОЛИПОЗУ

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ

ЖАЛОБЫ

- осиплость голоса и кашель
- малейшие затруднения проглатывания твердой пищи

- появление слабости
- утомляемости
- снижение аппетита
- наличие болевых ощущений в животе или поясничной области
- изменение цвета или появление примесей крови в выделениях

НАЛИЧИЕ

- ранок во рту
- увеличивающихся родимых пятен или родинок
- изъязвлений кожи
- запоров и чередование запоров с поносами
- выделений из сосков
- слизи и кровяных выделений из прямой кишки,
- увеличения живота
- Уменьшения количества мочи

Женщины: нарушение менструального цикла, наличие и появление болей и атипичных кровяных выделений в межменструальном периоде и в менопаузе.

Мужчины:
Затруднения при мочеиспускании и его частота в ночное время.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ГРУПП ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Диспансеризация определенных групп взрослого населения + **Профилактические медицинские осмотры** = БЕСПЛАТНОЕ обследование, которое проводится по всей стране с 2013 года

Цель - **раннее выявление** хронических неинфекционных заболеваний и коррекция факторов риска их развития.

К **основным факторам риска** хронических неинфекционных заболеваний относят:

повышенное артериальное давление

повышенный холестерин крови

повышенный уровень глюкозы крови

курение

нерациональное питание

ожирение

злоупотребление алкоголем

низкую физическую активность

Будьте здоровы и счастливы

Спасибо за внимание!