

## **Профилактика онкологических заболеваний**

С каждым годом число онкологических больных постоянно растет. Такую тенденцию специалисты связывают с различными обстоятельствами: увеличением продолжительности жизни, загрязнением окружающей среды, вредными привычками, гиподинамией, наследственностью и другими причинами.

Высокая смертность от онкологических заболеваний в первую очередь связана с поздним обращением больного к врачу, когда болезнь уже сложно поддается лечению. Отметим, что достижения современной медицины позволяют диагностировать и полностью лечить рак на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний. В борьбе с раком в развитых странах огромная роль отводится первичной и вторичной профилактике онкологических заболеваний.

Первичная профилактика онкологических заболеваний позволяет снизить вероятность развития злокачественного процесса на 70-90%.

Под первичной профилактикой рака понимают предупреждение предопухолевых изменений путем устранения неблагоприятных факторов окружающей среды, коррекции образа жизни, а также повышения резистентности организма.

### **Первичная профилактика рака**

Осуществляется по таким **направлениям**:

#### **Онкогигиеническая профилактика**

Это комплекс мер по устранению воздействия на человека канцерогенных (вызывающих рак) веществ. Список источников канцерогенов довольно обширен. Одним из ведущих факторов развития онкологических заболеваний является курение. В табачном дыме содержится более 3500 химических соединений, среди которых множество полициклических ароматических углеводородов, нитросодержащих веществ и ароматических аминов, являющихся сильными канцерогенами. По данным медицинской литературы, около 90% рака легкого у мужчин вызвано именно курением. Также курение способствует развитию рака пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Никотин и компоненты табачного дыма признаны провокаторами развития рака легких. Причем обнаружена непосредственная ассоциация количества выкуренных сигарет с вероятностью развития рака легочной локализации. Даже пассивных

курильщиков считают группой риска, т.к. частота развития рака легких у родственников курильщиков в два раза больше, чем у обычных людей. Кроме того, курение напрямую связано с раком матки, бронхов, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, пищевода.

### **Разумная инсоляция**

К сожалению, модный загар не всегда сопряжен с привлекательностью и здоровьем. Излишнее воздействие ультрафиолета (как естественного так и искусственного) на кожу может вызвать трансформацию ее клеток, итогом которых окажутся меланома или немеланомный рак кожи (плоскоклеточный, базальноклеточный). Длительное лежание на пляже или частые походы в солярий особенно опасны для светлокожих людей и тех, чей семейный анамнез отягощен кожными онкологическими заболеваниями.

### **Алкоголь**

Развитию рака также способствует чрезмерное употребление алкоголя. Так, при систематическом употреблении более 120 г чистого алкоголя в день вероятность развития рака пищевода увеличивается в 101 раз! При этом риск развития патологии при сочетании алкоголизма с курением.

### **Психогигиена**

Давно установлена четкая взаимосвязь между психическим здоровьем человека и злокачественными заболеваниями. Нервно-психические травмы, эмоциональная подавленность и депрессия повышают вероятность развития злокачественного процесса в любой части организма.

### **Сбалансированная диета**

В развитии раковых заболеваний важную роль играет характер питания. Отмечено, что чрезмерное употребление мясных продуктов и жареных блюд увеличивает риск появления злокачественных новообразований. В профилактических целях рекомендуется обогатить рацион питания продуктами растительного происхождения с высоким содержанием витаминов А, С и Е, обладающих антиоксидантным и онкопротекторным действием. Для защиты от возможного развития рака нужно в первую очередь исключить из своего питания те блюда и продукты, компоненты которых признаны потенциальными канцерогенами. Ими являются: жареные блюда (особенно рыба и мясо), т.к. в ходе жарки из пищевых белков образуются вредоносные фенолы, крезолы и индолы; мясные и рыбные копчености из-за появления в них канцерогенов-

полициклических углеводов; продукты, богатые животными насыщенными жирами; чрезмерный калораж, т.к. избыточная энергоценность может спровоцировать возникновение опухолей кишечника, простаты, матки; алкоголь (его компоненты и производные угнетают процесс нейтрализации канцерогенов в печени, снижает противоопухолевую способность иммунитета, приводит к гормональному дисбалансу у женщин, ведущему к раку груди, и является непосредственным печеночным канцерогеном); соль при ее суточном потреблении свыше 12 г., тогда она повышает вероятность рака пищевода и желудка; нитраты, которые в человеческом организме превращаются в нитриты, а они трансформируются в канцерогенные нитрозосоединения. Наряду с этим следует активно включать в свое питание продукты, содержащие факторы, способные блокировать или устранить канцерогены. Такими "спасителями" считаются: клетчатка, т.к. она ускоряет транзит пищи по кишке, уменьшая продолжительность ее контакта с потенциальными канцерогенами, и способствует выработке кишечными бактериями бутирата, нейтрализующего вредные агенты (ее много в бобовых, попкорне, многих овощах, фруктах, крупах, ягодах, водорослях); антиоксиданты: витамин А, каротиноиды, токоферол, селен, аскорбиновая кислота, блокирующие свободные радикалы (содержатся в помидорах, зеленой фасоли, спарже, дыне, моркови, зеленом луке, тыкве, шпинате, брокколи); йод, т.к. его нехватка сопряжена с новообразованиями щитовидной железы (источник йода - ламинария и др. водоросли); глюконозолаты, уменьшающие риск рака любой локализации (содержатся в хрене, горчице, репе, брюкве, редике); полифенолы, способные снизить риск рака пищевода (содержатся в бобовых и зеленом чае); докозоексоеновая и эйкозопентаеновая кислоты (ими богаты морепродукты, рыба и мясо морских животных). Биохимическая профилактика. Целью биохимической профилактики является нейтрализация бластоматозного эффекта канцерогенных веществ с помощью химических и/или биологических препаратов. Так, например, одним из примеров биохимической профилактики является использование специальных препаратов для очистки воды от загрязнений тяжелыми металлами и иными канцерогенными соединениями.

### **Медико-генетическая профилактика**

Возможности современной медицины позволяют выделять семьи с неблагоприятной наследственной предрасположенностью и иммунологической недостаточностью, что увеличивает риск появления злокачественных опухолей. Таким людям рекомендуется избегать контактов с канцерогенами и вести здоровый образ жизни.

### **Вакцинация**

Некоторые виды рака (например, рак шейки матки) развиваются вследствие вирусной инфекции. На сегодняшний день разработана вакцина от некоторых видов вируса папилломы человека, вызывающих рак шейки матки.

### **Отказ от самолечения**

К сожалению, недоверие и боязнь докторов нередко приводят к лечению у шарлатанов или самолечению, источником которого все чаще служит интернет. А это не всегда является безопасным мероприятием. Некоторые биологические добавки содержат сомнительные ингредиенты или компоненты, стимулирующие активность и рост всех клеток (включая опухолевые).

### **Вторичная профилактика**

Вторичная профилактика рака представляет собой медицинские мероприятия, направленные на диагностику предопухолевых состояний, а также выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях, что обеспечивает высокую эффективность как химиотерапевтического, так и хирургического лечения опухоли. Необходимо проходить своевременное профилактическое обследование и осмотр специалистами. На основании многолетних наблюдений онкологи разработали целые программы обследования различных органов (рентгенологических, эндоскопических, ультразвуковых, радиоизотопных, лабораторных и др.), нацеленные на своевременное обнаружение онкологических процессов у населения. Ведь при раннем выявлении эти коварные заболевания довольно успешно лечатся. Так, всем женщинам (даже при отсутствии какой-либо симптоматики) необходимо регулярно, как минимум 1 раз в год, посещать гинеколога. А каждому человеку, достигшему 45-летия, следует определять скрытую кровь в кале. При ее наличии необходимо более тщательное эндоскопическое исследование кишки. При наличии отягощенной наследственности регламентированные обследования проводятся на 5 лет раньше. Если же у пациента обнаружены предраковые метаплазии, то он должен посещать врача и обследоваться еще чаще. Некоторую диагностическую ценность имеют и анализы на онкомаркеры- белки, продуцируемые опухолями. Существуют онкомаркеры, специфичные для определенных видов и локализаций рака. Однако онкомаркеры могут увеличиваться и при доброкачественных опухолях, аутоиммунных, инфекционных процессах и др. состояниях.