

## **«Рак - не приговор!»**

Ежегодно 04 февраля под эгидой международного союза против рака на протяжении многих лет отмечается Всемирный День борьбы против рака.

Злокачественные новообразования являются второй по частоте причиной смерти населения после сердечно-сосудистых заболеваний.

Статистические данные по распространённости онкозаболеваний свидетельствуют о том, что с каждым годом эта проблема становится всё актуальнее.

Со временем профилактическая медицина развивалась и в настоящий момент достигла значительных успехов во многих направлениях, однако есть болезни, точная причина развития которых не ясна полностью, предотвратить их сложнее.

К таким патологиям относится рак, причины которого обусловлены факторами или их комплексом.

О раке так или иначе слышали все. Кто-то видел сообщения в социальных сетях, кто-то помогал пережить эту болезнь родным и близким, а кто-то столкнулся с ней лицом к лицу.

В любом случае рак пугает. Большая часть страхов рождается из-за неправильных представлений о заболевании или просто неведения.

### **Что представляет собой рак?**

Раком принято называть любое злокачественное новообразование.

Выглядит он приблизительно таким образом: по какой-либо причине (длительное воздействие канцерогенов, генетическая предрасположенность, травма) в определенном органе нарушается система местного

противоопухолевого иммунитета, что дает возможность единственной неправильно разделившейся клетке размножаться без контроля.

Причиной неправильного деления может стать гормональный сбой, старение организма, воздействие лекарственных средств и множество других факторов, которые можно предположить. Такая атипичная клетка с последующим делением теряет первоначальную структуру, что делает её дифференцированной по отношению к окружающим тканям. Её рост перестает поддаваться привычным правилам.

В зависимости от свойств конкретного рака, форма его роста может быть экспансивной (оттесняющей ткани) или инфильтративной (пронизывающей и повреждающей ткани). И по достижению определенных размеров, от любого злокачественного новообразования могут отщепляться клетки или целые кусочки атипичной ткани, которые, уносимые кровотоком, прикрепляются в других органах и разрастаются там с еще большей скоростью. Такие отдаленные опухоли называются метастазами, их наличие или отсутствие является важным прогностическим признаком.

Рак может поразить любую часть организма независимо от пола, возраста и социального статуса. За последнее время заболеваемость онкологическими болезнями возросла. Это связано с загрязнением окружающей среды, старением населения и активным противостоянием человечества естественному отбору, с улучшением диагностических возможностей современной медицины.

## **К группе риска по возникновению онкопатологии относят:**

- людей в возрасте старше 50 лет;
- работников вредных производств;
- людей с нарко- и алкогольной зависимостью;
- лиц с выраженными гормональными нарушениями или ожирением;
- с отягощенным анамнезом по опухолевым заболеваниям;

В том случае, если Вы относитесь к одной или к нескольким из этих групп, то вам определенно следует уделять внимание профилактике рака.

Признаки и первые симптомы рака.

Практически все онкологические заболевания на первых стадиях проходят без каких-либо определенных симптомов, что значительно затрудняет процесс их выявления. При запущенной болезни шансы вылечиться достаточно мизерны, поэтому необходимо очень внимательно следить за своим организмом и вовремя проходить плановые обследования.

### **Начальные симптомы онкологических заболеваний:**

- Резкая потеря веса.
- Беспричинное возникновение слабости.
- Чувство быстрого утомления.
- Образование узелков на коже, уплотнений, опухолей.
- Присутствие в стуле и моче слизи, крови или гноя.
- Непрекращающиеся головные боли, головокружения и обмороки.
- Плохо заживающие раны на теле.
- Вздутие живота и уплотнение молочных желез.
- Кашель, который длится более 3 месяцев и не поддается излечению.
- Постоянные боли в органах пищеварения и мочепускательном канале.
- Изменение родимых пятен и родинок на кожных покровах.
- Повышенная температура 37,0–38,0 °С больше 2 недель.

Конечно, по таким симптомам нельзя на 100% распознать признаки рака, однако их появление может стать толчком к своевременному обращению в медицинское учреждение.

За период с 2001 по 2016 годы в Челябинской области отмечается достоверное увеличение заболеваемости злокачественными новообразованиями; ежегодный темп прироста составляет 1,4%.

В 2016 году было зарегистрировано 15 336 новых случаев заболевания ЗНО. Показатель смертности на 100 тыс. населения области на начало 2017 года составил 229,9 случаев. Первые места по уровню заболеваемости на протяжении указанных 15-и лет занимают опухоли молочной железы, рак кожи, рак предстательной железы, рак лёгкого и желудка.

В 2017 году показатель смертности от злокачественных новообразований составил в Ашинском МР 239,5 на 100 тыс. населения (умерло 144 человека).

В 2017 году выявлено 304 случая ЗНО; на ранних стадиях выявлено 176 случаев, что составило 57,9 %. Всего на учёте по состоянию на 01.01.2018 года на учёте состоит 1723 человека.

Профилактика представляет собой широкий комплекс мероприятий, потому, для удобства, весь объем информации, вкладываемый в это слово, был разделен на три раздела: первичная, вторичная и третичная профилактика.

## **Первичная профилактика**

До сих пор не разработано никаких лекарств от рака, которые бы могли предупредить развитие опухоли. Первичная профилактика заключается в устранении или уменьшении воздействия факторов, которые могут провоцировать рак.

1. **Правильное питание.** Ежедневное потребление пищи растительного происхождения и ограничение жареных и жирных блюд достоверно улучшает общее состояние организма и противоопухолевую защиту. Высокое содержание антиоксидантов, витаминов, микроэлементов в пище – залог постоянного поддержания резерва прочности всех систем и органов.
2. **Физическая активность.** Гиподинамия – болезнь нашего века, блага цивилизации позволяют сутками и даже неделями не покидать квартиры, а отсутствие в необходимости физической выносливости – абсолютно не мотивирует к занятиям спортом. Снижение на этом фоне лимфо- и кровотока угнетает все иммунные механизмы, так что движение – жизнь и профилактика рака.
3. **Отказ от вредных привычек.** Алкогольная зависимость является доказанным фактором формирования гепатоцеллюлярной карциномы, а табакокурение имеет немаловажную роль в развитии рака легких. Комбинация этих пристрастий повышает риск развития опухолевых болезней до 30-40%.
4. **Гигиена труда и отдыха.** Все работники вредных производств должны иметь гигиенические навыки и знания в области защиты от веществ или физических факторов, с которыми они вынуждены контактировать. Особенно опасным считается контакт с кадмием, бензапиреном, мышьяком, хромом, асбестом и никелем. Как во время работы, так и во время отдыха, защита от длительного попадания прямых солнечных лучей на кожу – необходимая мера предупреждения меланомы.

К сожалению, даже при условии безоговорочного выполнения всех этих рекомендаций, никто не сможет дать гарантии, что рак не появится, однако, риск его возникновения снижается на более чем 70%, что является достаточно весомым аргументом, чтобы остановить свое внимание на этих моментах.

На случай попадания вас в злосчастные 30%, докторами предусмотрена вторичная профилактика.

### **Вторичная профилактика**

Не каждому удастся уберечься от рака и именно потому общими усилиями ученых и докторов были разработаны современные методы диагностики, которые позволяют определить рак на самых ранних его стадиях. Это тоже является профилактикой, поскольку, при обнаружении злокачественной опухоли на стадии 0,1 или даже 2, шанс на выздоровления достигает 90-100%, что говорит о том, что рак излечим.

Несмотря на подобные перспективы, население часто игнорирует даже банальные ежегодные профилактические осмотры.

Первичное обращение женщин с огромной разлагающейся опухолью молочной железы не является редкостью, что говорит о безразличии к собственному здоровью или же абсолютной неинформированности. Таким образом своевременное обращение за консультацией является неотъемлемой частью профилактики предупреждения последствий рака.

### **Третичная профилактика**

Данный вид профилактики предназначен для предупреждения рецидивов у излеченных онкобольных. Для этого предусмотрена определенная регулярность осмотров у таких пациентов, которые позволяют наблюдать за процессом в динамике.

Отстранение больного от привычной деятельности, если она вредит здоровью, коррекция обменных нарушений и лечение эндокринных болезней у таких людей позволяет продлить период ремиссии или сохранить здоровье даже после встречи с раком.

Именно на вторичную и третичную профилактику возложены наибольшие надежды в развивающихся государствах, примером реализации подобных мер являются массовые обязательные скрининги. Подобные осмотры предусмотрены во всех государствах с полноценно развитым медицинским страхованием. Ежегодные гинекологические осмотры с цитологическим исследованием, фиброгастроуденоскопии, флюорографии, маммографии и ультразвуковое исследование простаты позволяют сократить смертность от наиболее распространенных форм рака в трудоспособном возрасте в десятки раз, что говорит о разумности данного направления.

Медицина медленно, но уверенно пытается победить рак и профилактика его, на данном этапе развития человечества, является наиболее эффективным методом борьбы с ним. От того, насколько внимательными Вы будете к своему организму и как сильно будете его беречь, зависит во многом степень вероятности повстречаться с этим страшным заболеванием.

Уважаемые жители! Напоминаем, что во всех медицинских организациях продолжается диспансеризация определённых групп населения.

Диспансеризация - это дорога к здоровью; только раннее выявление и своевременно начатое лечение выявленной патологии принесут успех!

Заместитель главного врача  
по организационно-методической работе  
ГБУЗ «ГБ № 1 г. Аша»

Киндалова С.Ф.