

# На здоровье!



Информационный выпуск  
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

4-2023

*Электронная рассылка*

## Предотвратить рак возможно



В этом выпуске:

1. Самые распространенные формы рака ..... стр.2
2. Причины возникновения онкологических заболеваний ..... стр.2
3. Общие симптомы рака, на которые следует обратить внимание ..... стр.2
4. Скрининговые обследования, для выявления злокачественных новообразований ..... стр.2
5. Областной профилактический проект «ProScreening» ..... стр.3

В Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь 19 января 2021 года № 28, отмечено, что демографическая ситуация в Республике Беларусь остается сложной.

Основными причинами смертности трудоспособного населения по-прежнему являются болезни **системы кровообращения, новообразования и внешние причины.**

Несмотря на то, что за последние 20 лет частота выявления опухолей на I стадии увеличилась более чем в 2 раза, проблема профилактики, качественной и своевременной диагностики остается актуальной.

Рост заболеваемости злокачественными новообразованиями наблюдается во всем мире. К сожалению, современная медицина пока не знает эффективных на 100% способов предотвратить онкологию. И по прогнозам специалистов, распространенность злокачественных новообразований в ближайшие десятилетия будет расти, что связано с целым рядом факторов, в том числе с увеличением продолжительности жизни, неблагоприятной экологической обстановкой, вредными привычками, использованием большого количества химикатов и др.

**САМЫМИ РАСПРОСТРАНЕННЫМИ ВИДАМИ РАКА ЯВЛЯЮТСЯ РАК ЛЕГКИХ, РАК ЖЕЛУДАКА, РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РАК ПЕЧЕНИ И РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА.**

### **Причины заболевания раком**

Истинная причина возникновения злокачественных опухолей не установлена, однако есть факторы, увеличивающие риск возникновения рака.

Главная причина – накопление мутаций. Согласно молекулярно-генетической теории злокачественных новообразований, возникновение и рост опухоли связаны с повреждением генетического материала клеток. Оно происходит под воздействием самых разных факторов, которые объединяют под названием канцерогенных агентов. С годами мутации накапливаются. Рост мутационной нагрузки примерно на 15 лет опережает рост заболеваемости раком.

**Возраст.** Примерно половина всех опухолей развивается у пациентов старше 65 лет. В процессе эволюции для выживания популяции было нужно, чтобы люди доживали до того момента, когда они могли оставить потомство. Все это время защитные механизмы в организме работают на пике эффективности. Этому способствовал естественный отбор. Риск развития рака пика достигает примерно к 70 годам, а затем снижается. Среди людей в возрасте 90 лет и старше распространенность онкологических заболеваний сильно снижается. Возможно, это связано с тем, что долгожители изначально менее восприимчивы к онкогенным мутациям.

Когда-то бытовало мнение о том, что в старшем возрасте злокачественные опухоли растут медленнее и в целом ведут себя менее агрессивно. Это верно лишь отчасти, есть данные о том, что рак молочной железы и простаты у пожилых людей имеют тенденцию расти медленнее. Другие опухоли в пожилом возрасте, такие как рак прямой кишки, мочевого пузыря, поджелудочной железы, ведут себя очень агрессивно, и их сложнее лечить, чем у более молодых пациентов.

Если на такие факторы, как возраст, семейная предрасположенность повлиять нельзя, то исключить из своей жизни некоторые причины заболевания раком возможно.

**ДОКАЗАННЫМИ ПРИЧИНАМИ РАКА СЧИТАЮТСЯ: КУРЕНИЕ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, ВОЗДЕЙСТВИЕ ИСТОЧНИКОВ РАДИОАКТИВНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ, КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА, УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ КОПЧЕНЫХ ПРОДУКТОВ И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НИТРИТОВ, НЕКОТОРЫЕ ИНЪЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ.**

**Откажитесь от курения.** Не употребляйте никаких видов табачной продукции. Это касается профилактики не только рака легкого, но также и полости рта, пищевода, желудка, мочевого пузыря и др. Исключив курение, можно уменьшить заболеваемость раком на 20-25%. Рак легкого – одно из самых распространенных онкозаболеваний, он же находится в лидерах по числу летальных исходов. И более 90% случаев этой патологии связаны именно с курением.

- Ежегодно в мире от рака легкого умирает **1,37 млн человек**
- Для сравнения от рака желудка умирает **736 тысяч человек**
- а от рака груди **458 тысяч**

### ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ РАКА



ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ – НЕСВОВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА.

- Флюорография позволяет выявить рак легкого только на 3-4 стадии
- Спиральная компьютерная томография позволяет диагностировать рак легкого на ранней стадии\*

### РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ РЕКОМЕНДОВАНО:

- всем курящим людям старше 30 лет
- людям в возрасте 55-74 лет, входящих в группу риска проходить скрининг не реже одного раза в год

К группе риска в равной степени относят как курящих людей, так и людей, бросивших курить менее 15 лет назад

\* Annals of Oncology, 2005, №16: 1662-1666

**Ограничьте употребление алкоголя.** Алкоголь может провоцировать развитие таких онкозаболеваний, как рак полости рта, глотки, пищевода, печени, кишечника, поджелудочной железы.

**Поддерживайте здоровую массу тела.** Для этого важно быть физически активным в повседневной жизни и ограничить количество времени, которое вы проводите сидя. Отличным бонусом будут регулярные (несколько раз в неделю) физические упражнения. Лишний вес – это вопрос вашего здоровья, а не внешнего вида. Специально проведенное исследование показало, что риск появления опухолей у людей с избыточной массой тела значительно выше.

**Соблюдайте здоровый рацион.** Экспериментально подтверждены сведения о том, что достаточное употребление свежих фруктов и овощей, содержащих много витаминов (в частности, А, Е и С), снижает риск развития рака. И наоборот, имеются данные о том, что большое количество в рационе жиров и белков животного происхождения увеличивает частоту появления опухолей. Ограничьте употребление высококалорийных продуктов (с высоким содержанием сахара или жира), подслащенных напитков и мясной продукции, подвергнутой технологической обработке.

**Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей.** Ультрафиолетовое излучение солнца давно признано одним из наиболее значимых факторов для появления новообразований. УФ-лучи вызывают мутации генов, которые отвечают за подавление опухолевого роста клеток.

Летом носите свободную светлую хлопчатобумажную одежду, головные уборы с козырьком, загорайте до 11.00 и после 16.00. Регулярно используйте средства защиты от солнца (и особенно на отдыхе в жарких странах – уровень SPF 30-50). Не устраивайте длительных «солнечных ванн» для детей. Не пользуйтесь соляриями.

**Защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ на работе.**

Избегайте необоснованного воздействия радиации. Постоянные профессиональные контакты с радиацией или ее однократное сильное воздействие увеличивают риск развития рака в 2-3 раза.

Также злокачественное перерождение клеток могут провоцировать более 2000 различных химических веществ.

В перечень химических соединений, вызывающих рак, входят полициклические ароматические углеводороды (источниками являются транспорт, промышленные предприятия, отопительные системы), нитрозамины (содержатся в сигаретах, некоторых сортах пива и копченых продуктах), асбест и другие минеральные волокна, ядохимикаты и некоторые соединения тяжелых металлов.

При работе с потенциально небезопасными веществами – не пренебрегайте правилами по охране и гигиене труда.

**Ведите регулярную половую жизнь с постоянным партнером.** Если партнер непостоянный – не забывайте про безопасный, защищенный секс. Увеличение риска развития злокачественных опухолей напрямую связано с инфицированием определенными типами вирусов.

Одним из значимых факторов развития рака шейки матки является наличие **вируса папилломы человека (ВПЧ)**.

Выделяют ВПЧ высокого и низкого онкогенного риска. В результате многочисленных исследований стало совершенно точно известно, что присутствие ВПЧ высокоонкогенных типов – необходимое условие для развития цервикального рака.



По данным различных авторов распространенность вируса папилломы человека у женщин репродуктивного возраста составляет от 50 до 81%. Вероятность инфицирования ВПЧ при половом контакте достигает 70%.

**ВИЧ-инфекция** поражает иммунную систему человека из-за чего возникают различные болезни, в том числе и злокачественные новообразования: саркома Капоши, инвазивный рак шейки матки, ротовой полости, различные лимфомы, злокачественная меланома и др. Опухоли развиваются стремительно на фоне ослабленного иммунитета.

**Вакцинация.** Позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию против гепатита В (для новорожденных), против вируса папилломы человека (ВПЧ) (для девочек).

Вакцинация рекомендуется для максимальной защиты против вируса папилломы, важно вакцинироваться до начала половой активности. Вирусом ВПЧ можно заразиться при первом же половом акте.

**Общие симптомы рака, на которые следует обратить внимание.** На начальных стадиях рак протекает бессимптомно, поэтому ранняя диагностика злокачественных новообразований сопряжена со значительными затруднениями.

Но человека должно насторожить, если **без причины повышается температура тела.**

Признаками рака может быть появление недомогания, слабости, снижение трудоспособности, снижение аппетита, похудание без диет и оснований, но эти же признаки могут быть и результатом других патологических процессов.

**Увеличение лимфоузлов** должно насторожить человека.

**Изменение лабораторных показателей:** анемия, повышение СОЭ при нормальном уровне лейкоцитов, увеличение концентрации онкомаркеров.

Болевой синдром в большинстве случаев появляется ближе к IV стадии злокачественного процесса, но при некоторых видах опухолей боли могут появиться и несколько раньше, поэтому их можно отнести к первичным симптомам рака.

Таким образом, очевидно, что общие симптомы рака в большинстве случаев свойственны многим патологическим состояниям.

**ВАЖНО НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОДИАГНОСТИКОЙ, НУЖНО  
ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ, ЧТОБЫ НЕ ПРОПУСТИТЬ И НЕ ЗАПУСТИТЬ  
ОНКОПРОЦЕСС.**

Каждый должен заботиться о своем здоровье, поэтому очень важно не реже одного раза в два года проходить профилактические осмотры. Регулярно сдавать общий и биохимический анализы крови, анализ мочи, выполнять УЗИ внутренних органов, флюорографию. Женщинам нужно регулярно проходить осмотр у врача-гинеколога с момента начала половой жизни. Снижает риск развития рака для женщин рождение первенца до 30 лет, кормление ребенка грудью. Рекомендуется ограничить использование гормонозаместительной терапии без медицинских показаний.

**В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ  
ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ ВЫПОЛНЯЮТСЯ  
РАЗЛИЧНЫЕ СКРИНИНГОВЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, РАЗРАБОТАНЫ  
ПРОГРАММЫ СКРИНИНГА ОПУХОЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ЛОКАЛИЗАЦИЙ  
И МЕРОПРИЯТИЯ ПО РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ РАКА: СКРИНИНГ  
РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ; СКРИНИНГ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА;  
РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ; РАКА ШЕЙКИ МАТКИ.**

**В Гомельской области разработан и утвержден областной  
профилактический проект «ProScreening»** (Приказ управления по  
здравоохранению Гомельского облисполкома от 07.02.2023 года № 142).

Проект направлен на предупреждение возникновения и раннего выявления злокачественных новообразований.

Врачами-специалистами учреждения «Гомельский областной онкологический диспансер и государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», в рамках проекта, будет проводиться информационная работа с населением по профилактике поведенческих факторов риска, влияющих на возникновение заболевания, а также будет оказана консультативно-методическая помощь медицинским работникам, с целью улучшения скрининга и ранней диагностики онкологических заболеваний.

*Войтешонок Н.И., врач по медицинской профилактике*

Издатель: Отдел общественного здоровья государственного учреждения  
«Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна  
врач по медицинской профилактике