

Профилактика онкологических заболеваний

или как жить без страха

Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим (опухолевым) заболеванием. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.

Интенсивное развитие науки и техники способствовало повышению уровня жизни и благосостояния человека, однако прогресс повлек за собой и негативные тенденции – в том числе рост числа онкологических заболеваний. Возможности современной медицины бесспорно повышают шансы онкологических больных на выздоровление - и это внушает оптимизм. Однако все успехи медицины не отменяют важности личного участия человека в сохранении своего здоровья, ведь профилактика заболевания всегда более проста, безопасна и эффективна, чем его лечение. И чем тяжелее заболевание – тем большую пользу для человека несут мероприятия по его предупреждению.

Факторы риска опухолевых заболеваний

Развитие опухоли начинается с момента контакта организма с канцерогеном - фактором, запускающим активную трансформацию здоровых клеток в опухолевые, и продолжается в течение 10-15 лет до появления клиники опухолевого заболевания. Важную роль в развитии опухоли играют нарушения в работе иммунитета, препятствующие выполнению его

важнейшей функции – уничтожения видоизмененных клеток, способных стать источником опухолевого роста. Известные на сегодняшний день канцерогены делятся на три группы: физические, химические и биологические. К физическим факторам относятся солнечная и ионизирующая радиация, рентгеновское и электромагнитное излучение, воздействие высоких или низких температур и т.д. Группу химических канцерогенов образуют продукты переработки нефти, бензол, нитраты, галогены, алкоголь, смолы табачного дыма, консерванты, красители, краски, лаки, растворители, соли тяжелых металлов, продукты горения, некоторые лекарственные вещества. Группа биологических канцерогенов объединяет вирусы, бактерии, грибы, простейших, повышающих скорость образования опухолевых клеток и меняющих реакцию организма на них. Этот далеко не полный перечень канцерогенов регулярно пополняется новыми факторами, возникающими благодаря техническому прогрессу, развитию промышленности и загрязнению окружающей среды.

Профилактика онкозаболеваний

Онкопрофилактика - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям:

1. Влияние на образ жизни человека включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, грамотное планирование семьи – отказ от беспорядочных половых связей, рациональное использование противозачаточных средств, отказ от аборта, как метода контрацепции.

2. Онкогигиена. Этот вид профилактики опухолевых заболеваний заключается в предупреждении контакта организма с физическими, химическими и биологическими канцерогенами. Личная онкогигиена

основана преимущественно на знании о существовании канцерогенов и здоровом смысле человека, поддерживающем стремление к избеганию потенциально опасного контакта.

3. Эндокринологическая профилактика. При этом виде профилактики проводится выявление эндокринологических нарушений и их последующая медикаментозная (гормональные и негормональные лекарственные средства) и немедикаментозная (нормализация питания, борьба с гиподинамией и ожирением) коррекция у людей различных возрастов.

4. Иммунологическая профилактика. Выявление и коррекция иммунных нарушений, выявленных посредством иммунограммы. Эта разновидность профилактики опухолевых заболеваний выполняется иммунологом после тщательного обследования пациента. К иммунологической профилактике опухолевых заболеваний также можно отнести некоторые виды вакцинации (например, прививка от вируса папилломы человека), защищающие организм от потенциально канцерогенной инфекций (в данном случае – от рака шейки матки).

5. Медикогенетическая профилактика. Принцип профилактики заключается в выявлении лиц с высоким риском развития онкологических заболеваний (высокая частота опухолевой патологии среди близких родственников, воздействие высоко опасных канцерогенов) с последующим тщательным обследованием, диспансерным наблюдением и коррекцией имеющихся факторов онкологического риска.

6. Диспансеризация. Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Ежегодные флюорографические исследования, осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом), анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем

самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

7. Коррекция питания (добавление к еде диетических добавок, которые разнообразят и «усилят» пищевой рацион).

Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний. Берегите здоровье!