

4 февраля - международный день борьбы с онкологическими заболеваниями

Многие десятилетия продолжается непрерывный рост онкологической заболеваемости населения России и за рубежом. Рак является одной из основных причин смерти во всем мире. ВОЗ разработала **Глобальную стратегию ВОЗ по борьбе с раком**. Стратегия нацелена на уменьшение бремени рака и факторов риска развития рака, а также на улучшение качества жизни пациентов и их семей во всем мире с помощью планирования и проведения стратегий по профилактике рака и борьбе с ним.

Еще в 1947г. корифей отечественной онкологии академик Н.Н. Петров писал: "Мы знаем уже так много о причинах рака, что не только возможно, но и совершенно необходимо поставить противораковую борьбу на рельсы профилактики". В настоящее время общепринята точка зрения, что в противораковой борьбе вопросы профилактики имеют приоритетное значение. Ведущую роль в снижении онкологической заболеваемости должна играть первичная профилактика рака, под которой понимается система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения злокачественных опухолей и предшествующих им предопухолевых состояний путем устранения, ослабления или нейтрализации воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды и образа жизни, а также путем повышения неспецифической резистентности организма.

Эффективная профилактика злокачественных новообразований невозможна без знания факторов, способствующих их возникновению. Совместными усилиями ученых всего мира были получены материалы, позволяющие оценить степень канцерогенной опасности для человека конкретных факторов. В настоящее время к основным факторам риска онкологических заболеваний относят:

- химические факторы (вещества, их смеси, продукты и их комбинации);
 - производственные процессы;
- бытовые факторы (злоупотребление алкогольными напитками, табакокурение, употребление табачных продуктов бездымных, сажи бытовые);
- физические факторы (ионизирующее излучение, солнечная радиация, УФ-радиация и излучение, радон и его продукты распада);
- биологические факторы (вирусы гепатита В и С, вирус папилломы человека, герпесвирус (тип 8), ВИЧ, вирус Т-клеточного лейкоза, бактерия *Helicobacter pylori*, печеночные трематоды.

Приоритеты в области первичной профилактики рака: уменьшение

воздействия канцерогенных химических и физических факторов (производство, природная среда, жилище), борьба с табакокурением, рационализация питания, повышение физической активности и борьба с избыточным весом, профилактика воздействия инфекционных канцерогенных факторов. Важнейшую роль играет целенаправленная и настойчивая противораковая просветительная работа среди населения.

Разделу профилактической работы на производстве придается важное значение, т.к. можно решить следующие задачи:

- выявлять и учитывать предприятия, технологические процессы, отдельные цеха и производственные участки, на которых работники могут подвергаться, подвергаются или подвергались воздействию канцерогенных факторов;
- выявлять гигиенически значимые в канцерогенном отношении факторы, определять приоритеты при организации надзора за канцерогеноопасными предприятиями (организациями);
 - проводить необходимые профилактические мероприятия;
- формировать территориальные, ведомственные, региональные, а также федеральную базы данных по канцерогеноопасным предприятиям (организациям);
 - осуществлять мониторинг состояния здоровья лиц, подвергающихся или подвергавшихся ранее воздействию производственных канцерогенных факторов;
- создавать территориальный, ведомственный, региональный, а также федеральный регистры лиц, имеющих/имевших производственный контакт с канцерогенными факторами;
 - проводить аттестацию рабочих мест и сертификацию производственных объектов;
- проводить санитарно-просветительную и информационную работу с лицами, занятыми на канцерогеноопасном предприятии (организации);
 - проводить мероприятия по охране окружающей среды от загрязнения канцерогенами.

Человеку дано не очень много естественных возможностей для поддержания и совершенствования здорового образа жизни.

Физкультура и спорт, правильный режим труда и отдыха, а также здоровое питание - вот основные составляющие здорового образа жизни.



По данным ВОЗ, около 1 млрд жителей Земли имеют избыточный вес, из них 300 млн. страдают ожирением. Многочисленные исследования доказали, что ожирение играет большую роль в возникновении рака.

Следовательно, профилактика и лечение ожирения - эффективный путь профилактики онкологических заболеваний. Институт питания РАМН предлагает общие правила самостоятельного выбора пищи:

употребление разнообразной пищи из всех групп продуктов каждый день; поддержание нормальной массы тела, регулируя количество потребляемой пищи и физическую активность; употребление продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы); ограничение потребления жира, чистого сахара, поваренной соли; развитие культуры потребления алкогольных напитков.

В Европейском кодексе борьбы против рака, разработанном специалистами многих стран и распространенном в странах Европейского Союза, в числе рекомендаций, направленных на предупреждение возможности возникновения рака, есть и такая: "Избегать чрезмерного воздействия солнца и солнечных ожогов, особенно у детей". Все сказанное не означает, конечно, что нужно вообще отказаться от поездок на юг, от купания в море, пребывания



на пляже, просто от солнечных ванн. Подобные запреты не нужны. Нужно другое: разумное, можно сказать, уважительное отношение к солнцу. Наслаждаясь солнышком, теплом, давайте помнить не только о полезном, оздоравливающем действии солнечных лучей, но и о тех неприятностях, которые могут возникнуть в случае злоупотребления ими. Желание загореть, следуя моде и ли в косметических целях, привело к значительному расширению использования оборудования для искусственного загара. В мире ежегодно регистрируется около 132 тыс. случаев заболевания меланомой (самой опасной разновидностью рака кожи) и более 2 млн. случаев других раковых заболеваний кожи. УФ-излучение, как естественное (солнечное), так и излучение искусственных источников (лампы для загара) является известным фактором риска развития рака кожи, кроме того, искусственные УФ-лучи очевидно усиливают губительные последствия чрезмерного воздействия солнечных лучей. Многие люди считают, что помимо загара, использование оборудования для загара позволяет им расслабиться и хорошо себя чувствовать, однако, использование оборудования для загара под медицинским контролем может быть рекомендовано только в очень редких случаях.

Рак в определенной степени также можно считать "жилищной болезнью" (как и туберкулез, ревматизм и некоторые другие заболевания). Плохие жилищные условия снижают устойчивость организма к любым болезнетворным воздействиям, будь то патогенные микроорганизмы, канцерогенные факторы или что-либо иное. На таком неблагоприятном фоне действие канцерогена на человека, где бы оно ни произошло - в квартире, на улице или на производстве, может скорее привести к возникновению опухоли, чем у жителя квартиры, отвечающей всем требованиям гигиены. Таким образом, когда мы говорим о возможной роли жилищных условий в возникновении

опухолей у человека, мы имеем в виду не только воздействие самих канцерогенов, но и влияние этих условий на общую устойчивость организма.



По оценкам ВОЗ только соблюдение населением здорового образа жизни может предотвратить 40% случаев заболеваний раком, еще 20% может быть предотвращено предупреждением хронических инфекций, ведущих к возникновению опухолей.

Будьте здоровы!

Зав. отделением профилактики ТОГБУЗ «ГКБ №4 г.Тамбова»

Р.М. Вербицкая