Когда еще поговорить с людьми о здоровом образе жизни, как не 4 февраля? Всемирный день борьбы с раком - прекрасный повод отказаться от вредных привычек. Курение – главный "инициатор" онкологического процесса в легких. А обилие жирной, острой и соленой пищи может привести к опухолям органов желудочно-кишечного тракта. Один из весомых факторов развития болезни – ожирение. В этот день по многим телевизионным каналам можно увидеть рекламные ролики и информационно-аналитические передачи о здоровье, ранней диагностике онкологических процессов и диетическом питании.

Злокачественные новообразования – одна из самых значимых социальных и медицинских проблем. Рак – это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека, неблагоприятными факторами внешней среды и поведенческими факторами риска. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Основными причинами возникновения рака считаются:

* физические факторы – канцерогены, такие как ультрафиолетовое, ионизирующее излучение и др.;
* химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и др.;
* биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами и др.

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития онкологических заболеваний.

Установлено, что риск рака на 30-35% связан с неправильным питанием, еще столько же добавляет курение. Различные инфекционные заболевания (вызываемые в том числе вирусами гепатита B (HBV), гепатита C (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.) предопределяют около 17% опухолей, алкоголь – 4% и только по 2% приходится на загрязненную внешнюю среду и наследственность. Доказано, что риск развития некоторых форм рака, таких, например, как рак кишечника или рак молочной железы возрастает на треть в условиях низкой физической активности.

В структуре смертности лидируют: новообразования легких, рак желудка, толстой кишки, молочной железы, поджелудочной железы.

Первоочередной задачей является активизация работы по повышению мотивации населения на ведение здорового образа жизни, повышение уровня информированности на предмет онконастороженности, факторов риска развития онкологических заболеваний и их коррекции, методов профилактики развития рака и важности регулярного прохождения скрининговых обследований.

Основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и ведение здорового образа жизни, способствующего длительному повышению противоопухолевой устойчивости. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

Роль курения в развитии онкологических заболеваний известна давно, но обычно имеют ввиду только самого курильщика. Теперь появилось понимание, что окружающие его люди также становятся жертвами табакокурения. В России до 89% подростков 13-15 лет и около 80% взрослых подвергаются пассивному курению. При курении образуются два потока дыма: основной и побочный. Основной образуется в конусе сигареты и в горячих зонах при затяжках. Этот поток проходит весь стержень и попадает в дыхательные пути курильщика. Побочный поток образуется между затяжками и выделяется из обугленного конца в окружающий воздух. Между потоками имеется и количественная и качественная разница. В побочном потоке, характеризующем пассивное курение, некоторые компоненты содержатся в меньшей концентрации, но, по сравнению с основным, окиси углерода содержится больше в 4-5 раз, никотина и смол — больше в 50 раз, аммиака — больше в 45 раз. Установлено, что вдыхание некурящими людьми составляющих табачного дыма оказывает влияние на состав крови, мочи и состояние нервной системы пассивного курильщика. Доказано, что во время пассивного курения человек получает вред, который бы он получил, выкуривая 1 сигарету каждые 5 часов. Если некурящий в течение 8 часов находится в прокуренном помещении, он получает вред, равносильный воздействия от выкуривания более 5 сигарет. Медики, исследовавшие пассивное курение и его влияние на здоровье, доказали, что может привести к развитию рака легких, так как в побочном потоке дыма канцероген диметилнитрозамин содержится в более высокой концентрации, чем основном.

Важнейшим шагом в профилактике онкологических заболеваний является не только отказ от курения табака (активного, пассивного), но и недопущение употребления электронных систем доставки никотина, некурительных табачных изделий, применения средств, которые используются для вдыхания продуктов горения, нагревания или испарения табака, а также вдыхания различных смесей (в том числе кальянов).

Злоупотребление алкоголем является фактором риска развития многих типов рака, включая рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, ободочной и прямой кишки, молочной железы. Риск развития рака напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя. Риск развития некоторых типов рака (например, рака полости рта, глотки, гортани и пищевода) у людей, употребляющих алкоголь в больших объемах, значительно возрастает, если при этом они являются заядлыми курильщиками. Доли конкретных типов рака, обусловленных алкоголем, варьируются между мужчинами и женщинами, что, в основном, связано с различиями в средних уровнях потребления. Так, например, бремя раковых заболеваний полости рта и ротовой части глотки, обусловленных алкоголем, составляет у мужчин 22%, а у женщин – 9%. Такая же разница между полами существует и в отношении раковых заболеваний пищевода и печени.

Существует связь между излишним весом /ожирением и многими типами рака, такими как рак пищевода, ободочной и прямой кишки, молочной железы, матки и почек. Сбалансированное потребление здоровой пищи, включающее: уменьшение потребления насыщенных жиров и отказ от трансжиров; обязательное включение в ежедневный рацион более 500 г овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием (к ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук); регулярное употребление продуктов из цельных зерновых злаковых культур, орехов; ограничение (отказ от) потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.

Регулярная умеренная и интенсивная физическая активность (более 30 минут в день) и поддержание нормальной массы тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака.

Здоровый сон (7-8 часов в сутки) и тренировка стрессоустойчивости – это повышение защитных сил организма, необходимое для профилактики онкологических заболеваний.

Воздержание от длительного пребывания на солнце. Ультрафиолетовое (УФО) излучение и, в частности, солнечное излучение является канцерогенным для человека, вызывая все основные типы рака кожи, такие как базальноклеточная карцинома, плоскоклеточная карцинома и меланома. Использование солнцезащитных средств и защитной одежды, позволяет избежать чрезмерного воздействия УФО и является эффективной профилактической мерой. Испускающие УФО устройства для искусственного загара в настоящее время также рассматриваются как фактор риска.

Защита против некоторых вирусов, вызывающих рак (вакцинация против вируса гепатита В, который вызывает рак печени; против вируса папилломы человека (HPV), который вызывает рак шейки матки).

Общей задачей, в т.ч. для медицинских работников первичного звена здравоохранения является проведение активного разъяснения населению важности регулярного прохождения скрининговых обследований, обучение методам самообследования (в т.ч. молочных желез).

Скрининг злокачественных новообразований подразумевает выявление опухолей у населения на бессимптомной стадии и направлен на борьбу как с самими онкологическими заболеваниями, так и с их нежелательными последствиями т.е. на предотвращение онкологических заболеваний вообще и смертности от них в частности. Важная составляющая скрининга, определяющая его эффективность – скрининговый интервал, под которым понимают период времени между двумя последовательными скрининговыми тестами.