

Профилактика рака

ГУЗ «Петровск- Забайкальская ЦРБ»

поликлиника

Медицина не стоит на месте и методы борьбы с онкологическими заболеваниями постоянно совершенствуются, и возможно спустя какое-то время появятся вакцины против всех видов этого страшного заболевания, но в настоящее время медики советуют не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни. Благодаря воздержанию от употребления табака, здоровому питанию, физической активности и умеренному употреблению алкоголя можно избежать более 30% раковых заболеваний.

☑ правильно питаться и соблюдать рекомендации по предупреждению появления избыточного веса;

☑ ежедневно употреблять в пищу достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г);

☑ отказаться от курения;

☑ не злоупотреблять алкогольными напитками;

☑ заниматься физкультурой и спортом, совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе;

☑ проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV/HCV);

☑ правильно питаться и соблюдать рекомендации по предупреждению появления избыточного веса;

☑ ежедневно употреблять в пищу достаточное количество фруктов и овощей (не менее 400-500г);

☑ отказаться от курения;

☑ не злоупотреблять алкогольными напитками;

☑ заниматься физкультурой и спортом, совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе;

☑ проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В и С (HBV/HCV);

☑ сокращать время пребывания на солнце.

Соблюдение этих правил позволит устранить факторы риска возникновения онкологических заболеваний!

Будьте здоровы!

Как избежать онкологического заболевания?



Подготовила медсестра поликлиники Безбородова Т.В.
Февраль 2017год

В настоящее время рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) смертность от рака в мире будет продолжать расти и в 2030 году число случаев смерти от рака превысит 13,1 миллиона. Поэтому стратегической целью ВОЗ является снижение к 2025 году преждевременной смертности от рака и других неинфекционных заболеваний на 25%. В России на учете у врачей-онкологов состоят около 3 миллионов россиян. Онкозаболевания занимают второе место в структуре смертности россиян. В структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями у мужчин первое место занимает рак легкого, второе – рак желудка, третье – рак предстательной железы, у женщин на первом месте рак молочной железы, на втором – рак тела матки, далее – рак кожи.

Что такое рак

Рак, злокачественные опухоли или новообразования — это общие обозначения большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака. Наиболее распространены такие типы рака, как рак легких, желудка, печени, толстого кишечника, рак молочной железы и рак шейки матки.

Чем вызывается рак

Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов:

- ☒ физические канцерогены: ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- ☒ химические канцерогены: асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- ☒ биологические канцерогены: инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Основные факторы риска

Около 30% случаев смерти от рака вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием. Это - высокий индекс массы тела, недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей, активности, употребление табака и алкоголя. В странах с низким и средним уровнем дохода факторами риска развития рака являются также хронические инфекции, вызываемые вирусами гепатита В, гепатита С и некоторыми типами вируса папилломы человека.