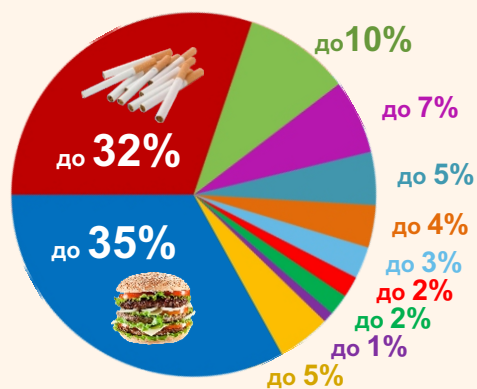


Основные причины, формирующие онкозаболевания*:



- Нерациональное питание
- Курение
- Вирусные инфекции
- Сексуальные факторы
- Малоподвижный образ жизни
- Профессиональные канцерогены
- Избыточное употребление алкоголя
- Непосредственное загрязнение окружающей среды
- Онкологически отягощенная наследственность
- Пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация
- Другие причины

*Рекомендации ФГБУ ГНИЦ ПМ Министерства здравоохранения РФ «Профилактика хронических неинфекционных заболеваний», 2013 год

Влияние этих факторов следует оценивать в совокупности. Трудно определить в каждом конкретном случае, что явилось причиной развития рака. Около 80% случаев связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и образом жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире растет заболеваемость злокачественными новообразованиями. **НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ** – рак легкого (13%), молочной железы (11,9%), кишечника (9,7%)

ПЕРВИЧНАЯ профилактика онкологических заболеваний

Направлена на выявление и устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на процесс возникновения злокачественной опухоли.

ПИТАНИЕ

Основные принципы противораковой диеты

- 1 Предупреждение ожирения** (избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в т.ч. рака молочной железы и рака тела матки).
- 2 Уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами).** Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.
- 3 Обязательное присутствие в пище 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.
- 4 Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах.** Растительная клетчатка **связывает ряд канцерогенов**, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
- 5 Ограничение употребления алкоголя.** Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
- 6 Ограничение употребления копченой и нитрит-содержащей пищи.** В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида.

КУРЕНИЕ

Многочисленные научные исследования установили тесную связь между потреблением табака и злокачественными новообразованиями. В частности, эпидемиологическими исследованиями доказано, что **курение сигарет является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии.**

По данным Минздрава России, в Российской Федерации ежегодно около 300 тыс. трудоспособных людей не доживают около пяти лет своей жизни по причине потребления табака.

Отказ от курения приводит к постепенному снижению риска развития рака, к увеличению продолжительности жизни, снижению общей заболеваемости и смертности.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Все больше число фактов свидетельствует о том, что люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований по сравнению с лицами, имеющими низкую физическую активность, ведущими сидячий образ жизни. **Наибольший и достоверный защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака.** Есть основания полагать, что физическая активность обратно пропорционально связана с несколькими видами рака, развитие которых провоцирует ожирение.

ОЖИРЕНИЕ

Ожирение все чаще признается важным фактором риска развития рака. Убедительно доказана его **связь с развитием рака** молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки, рака желчного пузыря.



ИЗБЫТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Избыточное употребление алкоголя ассоциируется с более высокой заболеваемостью раком и со смертностью вследствие онкологических заболеваний. Употребление алкоголя является фактором риска развития онкозаболеваний: **рака слизистой рта и ротоглотки, гортани, пищевода, печени**. Повышенный риск рака особенно характерен для курильщиков. Также при злоупотреблении алкоголем распространен **рак желудка, толстой кишки и прямой кишки**.

Риск рака толстого кишечника и прямой кишки увеличивается на 15% на каждые 12,5 доз алкоголя (1 доза – 10 г чистого этанола), употребленного за неделю.

С повышением уровня употребления алкоголя возрастает риск развития **рака молочной железы**.

По данным публикаций, **карцинома носоглотки, бронхиального дерева, предстательной железы, яичников** и кожи чаще встречается у людей, хронически злоупотребляющих алкоголем.

ОНКОЛОГИЧЕСКИ ОТЯГОЩЕННАЯ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

При наличии онкозаболеваний у **близких родственников** (родители, братья, сестры) в молодом или среднем возрасте, внимание профилактики следует уделять как можно раньше.

ВТОРИЧНАЯ профилактика онкологических заболеваний

Уважаемые женщины!
Вы подлежите
в рамках диспансеризации
МАММОГРАФИИ
в текущем году, если
вам исполнилось (исполняется)

39 лет	42 года	45 лет	48 лет
50 лет	52 года	54 года	56 лет
58 лет	60 лет	62 года	64 года
66 лет	68 лет	70 лет	

Уважаемые мужчины и женщины!
Вы подлежите
в рамках диспансеризации
ИССЛЕДОВАНИЮ КАЛА
на скрытую кровь
в текущем году, если
вам исполнилось (исполняется)

49 лет	51 год	53 года	55 лет	57 лет
59 лет	61 год	63 года	65 лет	67 лет
69 лет	71 год	73 года		

Пройти диспансеризацию можно в медицинской организации, в которой человек получает первичную медико-санитарную помощь (по месту прикрепления).



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

