

## **Февраль – месяц профилактики онкологических заболеваний**

### Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний, его слоган – «Вместе против рака!».**

Всемирный день борьбы против рака – памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля, была провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями». Каждый год от рака умирает более 8 миллионов человек, что составляет 13% от всех смертей в мире, и регистрируется 10 миллионов новых случаев онкологических заболеваний.

В России более 3 миллионов человек страдают онкологическими заболеваниями. Ежегодно раковые образования выявляются примерно у 400–500 тысяч человек. В структуре заболеваемости мужского населения России первые места в последние годы занимают рак легкого (20,9%), кожи (11,1%) и желудка (10,5%). У женщин – рак молочной железы (20,0%), кожи (15,5%) и тела матки (7,1%). В последние десять лет отмечается тенденция к росту заболеваемости злокачественными новообразованиями во всех регионах Российской Федерации, в том числе и в Ярославской области. Первичная заболеваемость злокачественными опухолями в 2017 году в Ярославской области возросла на 0,9 и составила 50,7 на 1000 населения (в 2016 году – 49,8). Показатель одногодичной летальности в 2017 году уменьшился и составил 21,6 на 1000 населения (в 2016 году – 21,8). В 2017 году удельный вес 4 стадии заболевания увеличился на 0,3 (22,4 – 2016, 22,7 – 2018). Общая заболеваемость выросла на 3,8 (2016 – 56,5, 2017 – 60,3).

Цель Всемирного дня борьбы против рака – акцентировать внимание общественности на проблеме профилактики онкологических заболеваний, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас злокачественные новообразования. Рак является одной из ведущих причин смерти как во всем мире, так и в нашей стране и регионе. Поэтому в число приоритетных задач входит создание эффективной системы противораковой просветительной и воспитательной работы, чтобы в дальнейшем достичь уровня информированности населения, позволяющего изменить его отношение к онкологическим заболеваниям («раку»). Начиная с детского сада следует прививать детям навыки здорового образа жизни. Необходимо учить людей основным мерам профилактики злокачественных новообразований, знакомить их с ранними симптомами заболевания, используя для этого, в частности, методы самообследования.

Важная задача Всемирного дня борьбы с раком – преодоление беспечного отношения людей к собственному здоровью. Известно, что возникновение множества раковых заболеваний можно предотвратить только с помощью отказа от курения. Употребление табака вообще является одной из самых значительных угроз для здоровья людей, когда-либо возникавших в мире. Эта опасная привычка ежегодно приводит почти к шести миллионам случаев смерти. Из них более пяти миллионов случаев происходит среди настоящих и бывших потребителей табака, и более 600 000 – среди некурящих людей, пассивно подвергающихся воздействию табачного дыма.

Установлена связь между интенсивностью и длительностью воздействия солнечных лучей с раком кожи и меланомой. Солнечная радиация безусловно канцерогенный для человека фактор. Лишний вес, ожирение и малоподвижный образ жизни – также являются факторами риска развития рака. Они могут привести к инфаркту, инсульту, диабету, повышают шанс развития рака молочной железы, простаты, колоректального рака. Доказана роль ожирения в образовании рака желчного пузыря, поджелудочной железы, пищевода, эндометрия, почки. Спровоцировать возникновение рака могут и некоторые инфекции. Хроническое носительство вируса гепатита является канцерогенным для человека и более чем в сто раз повышает риск развития рака печени. Инфицированность вирусом папилломы человека часто приводит к раку шейки матки.

Здоровый сон важен для здоровья, в том числе и как способ профилактики онкологических заболеваний. Во время сна синтезируется и выделяется гормон сна – мелатонин, который является естественным антиоксидантом, веществом, замедляющим старение и обладающим противоопухолевой активностью. Особенно полезен сон в период с 22:00 до 2:00. В целях профилактики рака важно также поддерживать регулярную физическую активность не менее 30 минут в день и избегать сильных стрессов, поскольку отрицательные эмоции могут способствовать снижению иммунитета и развитию различных заболеваний, в том числе и онкологических. По оценкам экспертов ВОЗ, основной причиной 21–25% случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки является физическая инертность. Отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами 6% от общего числа случаев смерти во всем мире. Доказано, что регулярная физическая активность снижает риск рака толстой кишки и молочной железы.

Самый эффективный способ профилактики онкологических заболеваний – диспансеризация, которая нацелена на выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях. Кроме того, терапевт при обращении пациента по каким-либо другим вопросам, оценив факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем, лишний вес, возраст и т.п.), может назначить дополнительное обследование, которое поможет своевременно выявить онкопатологию.

Врачи терапевтического профиля должны первыми проявить настороженность в отношении онкопатологии. В 80% случаев развития болезни можно не допустить, дав пациенту консультации по изменению образа жизни. Сегодня специалисты первичного звена не всегда достаточно осведомлены в этих вопросах, что приводит к позднему обращению больных за медицинской помощью и развитию необратимых осложнений. Поэтому важно повышать качество обучения врачей первичного звена здравоохранения основам профилактики и раннего выявления онкологических заболеваний. Распространение Школ здоровья первичной и вторичной профилактики, как части региональных программ, могут значительно снизить заболеваемость, обеспечить высокий уровень жизни больных раком и людей с высоким риском его развития.

«Сегодня есть множество причин верить, что всё в наших руках, даже если речь идет о победе над раком, – утверждают онкологи. – Современные исследования доказывают – около 50% случаев заболевания можно избежать, всего лишь изменив некоторые привычки и ведя здоровый образ жизни. Поэтому начинать можно с малого – отказаться от курения, приема жирной пищи и

чрезмерного увлечения солнечными ваннами, уделять больше времени физической активности и сбалансированному питанию».

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 года № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» и Всемирным днем борьбы с раком 04 февраля 2019 года, ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» рекомендует главным врачам государственных медицинских организаций Ярославской области:

1. Организовать и провести конференции для медицинских работников по вопросам выявления злокачественных новообразований на ранних стадиях.

2. Информировать население, проживающее на территории обслуживания, о проведении акции «Вместе против рака!» с помощью городских и районных средств массовой информации. Разместить на стендах и на официальном сайте медицинской организации информацию по профилактике онкологических заболеваний.

3. Организовать занятия в Школах здоровья по пропаганде здорового образа жизни, в том числе на предприятиях и в организованных коллективах.

4. Организовать в поликлиниках «уголки здоровья», где желающие могут измерить вес, рост, окружность талии, определить индекс массы тела, с помощью спирометра и смокелайзера определить функцию внешнего дыхания и наличие угарного газа в крови, а также получить консультации медицинских работников по ведению здорового образа жизни.

5. Использовать в работе по информированию населения материалы по предупреждению рака: брошюру «Профилактика злокачественных новообразований» с профилактического раздела сайта ГБУЗ ЯО «ОЦМП» яроцмп.рф, из раздела «Для специалистов. Методические материалы».

О работе, проведенной в период подготовки и реализации мероприятий месяца профилактики онкозаболеваний, прошу сообщить в ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» по электронной почте: [ocmp@zdrav.yar.ru](mailto:ocmp@zdrav.yar.ru) в срок не позднее 05 марта 2019 года.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,  
главный внештатный специалист  
по профилактической работе

С. В. Гамаянова