

Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 26.12.2019 года № 1349 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2020 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний, его слоган – «Вместе против рака! Главное – успеть!».**

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Он был учрежден Международным союзом борьбы против рака с целью привлечения внимания мировой общественности к глобальной проблеме онкологических заболеваний. В 2019–2021 годах его девиз – «Я есть, и я буду». Цель Всемирного дня борьбы против рака – акцентировать внимание общественности на профилактике онкологических заболеваний, напомнить об опасности и распространенности злокачественных новообразований.

По данным медицинской статистики, в России за последние 20 лет уровень заболеваемости различными формами рака вырос среди мужчин на 47%, среди женщин – на 35%. При этом более трети онкологических больных умирает в течение первого года, поскольку болезнь часто выявляется на поздних стадиях, когда возможности ее лечения, как правило, уже упущены.

С целью снижения заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований, в октябре 2018 года в России начал действовать Национальный проект «Здравоохранение». Его реализация должна помочь к 2024 году уменьшить показатель смертности от онкологических заболеваний с более чем 200 до 185 человек на 100 тысяч населения и увеличить охват граждан профилактическими медосмотрами с 40 до 70 процентов. Удельный вес злокачественных новообразований, выявленных на ранних стадиях, планируется довести до 63%, долю онкобольных, состоящих на учете 5 и более лет, до 60%, а также уменьшить летальность в течение первого года после постановки диагноза до 17,3 процента.

Ярославская область считается неблагоприятной по онкологическим патологиям, в нашем регионе наблюдается тенденция к росту заболеваемости злокачественными новообразованиями. Первичная заболеваемость злокачественными опухолями в 2018 году в Ярославской области возросла на 1,56 и составила 52,26 на 1000 населения (в 2017 году – 50,7).

Показатель одногодичной летальности в 2018 году увеличился и составил 22,5 на 1000 населения (в 2017 году – 21,6). В 2018 году удельный вес пациентов с 4 стадией заболевания увеличился на 1,3 процента (22,7 – 2017, 24 – 2018). Во многих муниципальных районах регистрируется высокий уровень онкологической заболеваемости. Преобладают злокачественные новообразования органов дыхания, пищеварения, системы кровообращения и кожи. Особую тревогу вызывает «омоложение» заболеваемости раком. С начала десятилетия подростки в Ярославской области стали болеть раком чаще в 4 раза.

Тем не менее, в настоящее время рак не является приговором, это болезнь, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика. По данным онкологов, при выявлении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

Сегодня ведущая роль в предупреждении онкологических заболеваний

отводится первичному звену оказания медико-санитарной помощи. В связи с этим важно информировать население о факторах риска и принимать индивидуальные меры профилактики. Для решения данной задачи необходимо проводить мероприятия по повышению гигиенической культуры населения, обучать методикам самоконтроля, привлекать внимание к возможности прохождения бесплатных скрининговых обследований и исследований.

Самый эффективный способ профилактики онкологических заболеваний – диспансеризация и профилактический осмотр, которые нацелены на выявление данных патологий 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.

Сегодня врачам известно, что возникновение более чем половины случаев раковых заболеваний можно было предотвратить, соблюдая элементарные нормы здорового образа жизни: отказ от курения, физическая активность, сбалансированная и здоровая пища, ограничение пребывания на солнце и в соляриях, своевременная вакцинация против вирусов, которые вызывают рак печени и шейки матки. Первичная профилактика должна быть направлена в первую очередь на выявление и коррекцию поведенческих факторов риска, а задачами вторичной профилактики являются выявление и устранение предраковых заболеваний и злокачественных опухолей на ранних стадиях.

«Мы не устаем повторять: любая профилактика эффективней, чем само лечение. Научить людей правильно питаться, не валяться часами на солнце, бросить курить и не злоупотреблять алкоголем, проще, чем вылечить ту же меланому – рак кожи – агрессивное и опасное заболевание, которое очень трудно поддается лечению. Другой пример: курящие люди в 30 раз чаще страдают от рака, чем некурящие. И здесь просветительская роль и медиков, и всех средств массовой информации неопределима», – утверждает генеральный директор НМИЦ радиологии Минздрава России, академик РАН Андрей Дмитриевич Каприн.

Онкологические заболевания являются 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 просветительной и воспитательной работы, чтобы изменить отношение населения к онкологическим заболеваниям. Важная задача Всемирного дня борьбы против рака – преодоление беспечного отношения людей к собственному здоровью. Начиная с детского сада, следует прививать детям навыки здорового образа жизни. Необходимо учить людей основным мерам профилактики злокачественных новообразований, знакомить с ранними симптомами заболеваний, используя для этого, в том числе, методы самообследования.

К первичным мерам профилактики относятся следующие мероприятия:

1. Правильное питание – ключ к здоровью и предупреждению болезней. Для снижения риска развития онкологических заболеваний необходимо отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе. Убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчености; контролировать количество потребляемого сахара. Включить в меню продукты с содержанием клетчатки – злаки, овощи. Отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Ежедневно употреблять в пищу не

менее 400 г свежих овощей и фруктов.

2. Отказ от вредных привычек. Курение провоцирует развитие онкопатологии, поскольку в сигаретах содержатся мутагенные и канцерогенные вещества, а также системные яды. При отказе от курения риск заболевания снижается. Алкоголь. Основное правило – снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание –алкоголь + табак –, оно значительно увеличивает риск развития рака.

3. Защита от инфекционных заболеваний. Доказано, что вирусы и бактерии напрямую связаны с возникновением некоторых видов онкологии. Для их профилактики показаны вакцинация и ограничение контакта с вредными веществами. Риск заболеть раком выше у людей, чья работа связана с вредными условиями и токсичными веществами. Если смена рода деятельности невозможна, необходимо обезопасить себя, строго соблюдая технику безопасности.

4. Активный образ жизни. Гиподинамия – путь к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Доказано, что у женщин пожилого возраста, при отсутствии физических нагрузок возрастает риск заболеваний раком груди или кишечника. Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания организма в тонусе. Достаточно ежедневно выделять 30 минут на упражнения, пешие прогулки или бег.

5. Борьба с лишним весом, который является результатом неправильного питания и недостатка движения. Особо актуальна эта проблема сейчас, когда распространена работа за компьютером и частое употребление фаст-фуда.

6. Защита от ультрафиолетового излучения. Агрессивное воздействие ультрафиолета – фактор риска развития меланомы – опасной формы рака кожи. Онкологи рекомендуют не находиться под палящим солнцем долгое время. Для уменьшения пагубного действия солнечных лучей следует использовать специальные средства защиты от ультрафиолетового излучения. Их солнцезащитный фактор SPF подбирают в зависимости от типа кожи;

7. Соблюдение режима дня. Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать ночью не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном свете, поскольку темнота помогает выработке мелатонина, который активно стимулирует деятельность иммунной системы и обладает противоопухолевым действием.

8. Борьба со стрессами. Врачи убеждены, что они становятся причинами развития многих болезней, в том числе рака. Для профилактики нужно избегать стрессовых ситуаций, полноценно отдыхать и позитивно мыслить. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе или умеренные физические нагрузки.

Областным центром медицинской профилактики проводится большая разъяснительная работа о факторах риска и мерах профилактики рака с различными возрастными и профессиональными группами населения во время проведения массовых мероприятий, акций, «Школ здоровья».

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист
по профилактической работе С. В.Гамаянова