

## Информационно – методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 19.12.2022 № 2166 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2023 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний, его девиз – «Вместе против рака!».**

4 февраля ежегодно в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака. Его главная задача — привлечь внимание общественности к проблеме онкозаболеваний, повысить осведомленность людей, призвать к ранней диагностике, сделать так, чтобы человек не оставался наедине со своей бедой. Остановить летальность этой болезни можно только совместными усилиями.

Сегодня рак вполне возможно победить, если своевременно обратиться к врачу.

Рак является общим термином для большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, разрастающихся за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы, этот процесс называется метастазированием. Метастазы являются одной из основных причин смерти от рака.

В результате преобразования нормальных клеток в опухолевые в ходе многоэтапного процесса предраковое поражение переходит 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).

В последние несколько десятилетий ученые и онкологи говорят о всемирной эпидемии рака. Смертность от злокачественных новообразований растет во всех странах. В России и государствах Европы она занимает второе место по летальности, после заболеваний сердечно-сосудистой системы - 9,6 миллионов человек умирают от рака каждый год. По данным ВОЗ, ежегодно диагностируется около 14 млн случаев рака. К 2030г. этот показатель может вырасти до 21 млн. Рак становится причиной практически каждой шестой смерти в мире. По данным Минздрава, в России онкозаболевания на различных стадиях ежегодно диагностируют примерно у 4,5 тыс. детей и 600 тыс. взрослых. Каждый год в нашей стране регистрируется около 300 тыс. смертей от рака.

У мужчин, по данным статистики, чаще всего встречается 5 видов рака (в порядке убывания): рак легких, печени, желудка, ободочной и прямой кишки, предстательной железы. У женщин - рак молочной железы, легких, ободочной и прямой кишки, шейки матки, желудка. Одинаково частым для всех является рак кожи.

Дети в большинстве случаев страдают от злокачественных болезней системы кроветворения. В раннем возрасте нередки случаи формирования сарком – опухолей опорных тканей, мягких либо костных. По мере старения организма вероятность развития заболевания увеличивается, поскольку организм накапливает вещества-провокаторы, возникают хронические болезни, снижается степень сопротивляемости иммунной системы.

В России ноябре 2017 года была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями до 2030 года, нацеленная на разработку и реализацию комплекса мер для профилактики и борьбы с онкологическими заболеваниями, снижение общей смертности от онкологии.

С октября 2018 года начал свою работу Национальный проект «Здравоохранение», в структуру которого входит Федеральный проект «Борьба с онкологическими заболеваниями». В рамках нацпроекта «Здравоохранение» были открыты более 400 ЦАОПов (центров амбулаторной онкопомощи). До конца 2024 года будут введены в эксплуатацию еще около 140 ЦАОПов.

Одним из основных направлений федерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями» стала программа развития онкодиспансеров. В течение последних лет были переоснащены 210 медицинских организаций в субъектах – закуплено и введено в эксплуатацию 9,1 тысячи единиц медицинского оборудования. Для федеральных и региональных центров были закуплены и запущены в работу 191 аппарат КТ и 95 аппаратов МРТ.

С 1 января 2022 года в России вступил в силу новый порядок оказания онкологической помощи. Задача нового порядка – укрепить онкослужбу России и обеспечить правильное и современное лечение. Согласно документу, медицинская помощь онкологическим больным должна оказываться по единым стандартам, вне зависимости от региона проживания. Еще одна важная цель – обеспечить преемственность диагностики и лечения.

Сегодня в арсенале врачей есть все современные технологии для терапии онкологических заболеваний. В настоящее время рак не приговор: это болезнь, с которой можно справиться, которую умеют лечить.

Первое, что нужно знать об онкологии каждому — чем выше иммунитет, тем меньше риск озлокачествления клеток. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни:

1. Отказаться от курения и злоупотребления алкоголем. При курении риск развития рака легких, почек, пищевода, гортани, желудка и так далее возрастает для курящего на 25%. При злоупотреблении алкоголем, риск развития онкологических заболеваний возрастает еще примерно на 9%.

2. Физическая активность и правильное питание. Многие овощи и фрукты содержат вещества, защищающие от различных видов рака. Например, соевые бобы, помидоры, гранаты, яблоки, капуста и т. д. И наоборот – мясо, жирная и острая пища увеличивает риск развития злокачественных новообразований, особенно ЖКТ, примерно на 10%. Рекомендуется, чтобы овощи и фрукты составляли не менее трети от вашего ежедневного рациона. Кроме того, необходимо ежедневно уделять физическим нагрузкам не менее получаса.

3. Избегать инфекционных заболеваний. Такие виды инфекций, как вирусные гепатиты В и С провоцируют развитие рака печени, бактерия *Helicobacter pylori* – рака желудка, ВПЧ (папилломавирус) - рака шейки матки, и так далее. Своевременная вакцинация может предотвратить рак в более чем 20% случаев.

4. Ультрафиолетовое излучение. Избыток солнечной инсоляции, в т.ч. от солярия приводит к различным типам рака кожи, поэтому очень важно защищаться от солнца доступными средствами - средства от загара, головные уборы и так далее. А также не проводить много времени на открытом солнце в жаркие дни и часы.

5. Профилактические обследования. При обнаружении предраковых заболеваний или рака на ранних стадиях справиться с болезнью гораздо легче. Поэтому лицам, находящимся в группе риска, необходимо регулярно проходить профилактические обследования.

В группу риска входят лица:

- с повышенным риском развития онкологии согласно одному из выше указанных пяти пунктов;
- обоих полов в возрасте старше 45 лет;
- лица уже перенесшие онкологические заболевания в прошлом;
- лица, ближайшие родственники которых перенесли онкологические заболевания или болеют в текущий период.

Дополнительные меры профилактики:

- не принимать гормоносодержащие препараты без назначения врача;
- спать минимум 7 часов ежедневно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет;
- не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека;
- наблюдение у врача. После 40 лет обязательно ежегодно обследуйте состояние прямой кишки и сдавайте анализ кала на наличие скрытой крови (раз в 2 года, а после 65 лет – раз в год). Женщины после 40 лет должны проходить ежегодный осмотр гинеколога и анализ мазка из цервикального

канала и шейки матки на цитологию, а также раз в 2 года проходить маммографию. Мужчины в возрасте 45 лет, а затем каждые 5 лет должны сдавать анализ на уровень простатспецифического антигена в крови.

Незамедлительно обращайтесь к врачу, если Вы у себя заметили следующие тревожные симптомы:

- изменения в функционировании кишечника: запор или диарея, кровь или слизь в стуле;
- затрудненное или частое мочеиспускание, кровь в моче;
- расстройства пищеварения: тошнота, отрыжка, рвота, отсутствие аппетита;
- наличие длительно незаживающей раны на фоне лечения;
- необычные выделения или кровотечения из половых органов;
- появление припухлости, уплотнения, деформации молочной железы;
- малейшие быстрые изменения бородавки или родимого пятна: рост, кровоточивость;
- появление изнуряющего сухого кашля, осиплость голоса;
- боли или сдавливание в области шеи;
- изменение слизистой полости рта, языка;
- необъяснимая потеря веса;
- длительная необъяснимая субфебрильная температура тела.

Центром общественного здоровья и 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».