

Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 15.12.2023 № 1516 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» в течение 2024 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний, его девиз – «Вместе против рака!».**

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Его организатором выступает Союз по международному контролю над раком, который на сегодняшний день объединяет свыше 1,2 тысячи организаций из 172 стран, специализирующихся на борьбе с онкозаболеваниями.

Главные задачи Всемирного дня борьбы против рака — привлечь внимание общественности к проблеме онкозаболеваний, стимулировать научные исследования в данной области, улучшить обслуживание пациентов, повысить осведомленность людей о факторах, способствующих развитию рака и возможностях ранней диагностики многих видов онкологии.

В настоящее время ежегодно в мире регистрируется 19,3 миллиона новых случаев онкозаболеваний. В России - примерно 600 тысяч случаев, процент заболевших в среднем повышается на 2—3% в год. По мнению Федерального оперштаба МЗ РФ, это связано с увеличением продолжительности жизни и улучшением диагностики, что позволяет обнаружить рак на ранних стадиях.

Наиболее распространенными видами рака являются:

- рак легких;
- рак молочной железы;
- рак толстой и прямой кишки;
- рак предстательной железы;
- рак кожи (немеланомный);
- рак желудка.

По данным онкологов, среди мужчин самыми частыми являются заболевания предстательной железы, легких, бронхов и трахеи, а среди женщин — рак молочной железы и тела матки. Одинаково частым для всех является рак кожи.

Тем не менее, 30-50% всех видов рака можно предотвратить. Снижайте риск заболевания раком за счет ведения здорового образа жизни, регулярного обследования и своевременного лечения предраковых заболеваний.

В период с 2019 по 2023 годы смертность россиян от злокачественных новообразований удалось снизить почти на 4,4%, годовую легальность пациентов – на 13,5%. Кроме того, в РФ увеличилась скорость и качество диагностики: доля заболеваний, выявленных на ранней стадии, выросла на 5,1%.

С 2019 года в России реализуется федеральный проект «Борьба с онкологическими заболеваниями». На его исполнение выделено из бюджета

свыше 1 трлн рублей — в денежном выражении инициатива является самой ресурсоемкой в системе нацпроекта «Здравоохранение».

По итогам 2021 и 2022 годов Ярославская область оказалась на первом месте в России по выявляемости онкологии. По расчетам врачей, в 2021 году впервые выявляли рак у 529 человек на 100 тысяч населения, в 2022 году — уже у 555. Это максимум за последние десять лет. Для сравнения, средний показатель по России в 2021 году — 398 заболевших на 100 тысяч населения.

Одна из причин такого уровня заболеваемости в том, что население области стареет. Доля пожилых людей увеличивается. А пик онкозаболеваний приходится у женщин на 70–74 года, у мужчин — на 65–69 лет.

Однако, **смертность от онкозаболеваний в Ярославской области в 2022 году оказалась самой низкой за последние 10 лет** — 211,5 человека на 100 тысяч населения. А выживаемость в течение пяти лет после постановки диагноза — 58,3% (это тоже максимум за 10 лет).

По мнению региональных онкологов, среди главных проблем онкослужбы в Ярославской области - недостаточная настороженность пациентов, отсутствие систематической пропаганды здорового образа жизни, нехватку кадров в поликлиниках (до 50%) и недостаточную диагностическую базу в них.

Работа в этих направлениях ведется, появляется новая техника, современные аппараты для лучевой диагностики.

Также в регионе начали формировать «зеленые коридоры» для пациентов с подозрением на онкозаболевания, которым нужна диагностика, для пациентов на госпитализацию. В областной онкологической больнице планируют увеличить объем использования телемедицины для жителей отдаленных районов и увеличить количество выездов в глубинку специалистов онкобольницы.

Что вызывает рак?

Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли.

Основными факторами риска развития рака в мире являются:

- употребление табака, в том числе курение сигарет и употребление бездымного табака;
- избыточная масса тела или ожирение;
- нездоровое питание с низким уровнем потребления фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- заражение канцерогенными инфекциями (*Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра);

- ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах

твердых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака.

Профилактика рака

В настоящее время можно предотвратить возникновение 30-50% раковых заболеваний, если избегать факторов риска, вести здоровый образ жизни и вовремя проходить диспансеризацию и профосмотры.

В России есть программы массового скрининга в рамках диспансеризации.

Рак молочной железы. Всем женщинам от 40 до 75 лет рекомендуется проходить маммографию для каждой из молочных желез в двух проекциях. Периодичность такого обследования — раз в 2 года. Важно описывать снимки двумя разными врачами. В случае подозрения на опухоль могут быть назначены дополнительные исследования (например, УЗИ или КТ).

Рак шейки матки. Этот вид обследования на рак рекомендован женщинам с 18 до 64 лет. Он включает осмотр у гинеколога или фельдшера в рамках диспансеризации, а также взятия мазка с шейки матки для пап-теста (мазок Папаниколау) раз в 3 года.

Колоректальный рак. Он опасен как для мужчин, так и для женщин. С 40 до 64 лет нужно делать анализ кала на скрытую кровь раз в два года, а с 64 до 75 лет — каждый год.

Рак предстательной железы. Всем мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет рекомендован анализ на определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови.

Другие виды рака предполагают прохождение онкоскрининга людьми, входящими в группы риска.

Раннее выявление

Смертность от онкологических заболеваний можно снизить, если выявлять и лечить их на ранних стадиях. При раннем выявлении рака высока вероятность положительных результатов при эффективном лечении, повышается вероятность дожития, снижается заболеваемость и стоимость лечения. Так, согласно данным онкологов, при лечении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

В каких случаях следует обращаться к онкологу:

- наличие любых признаков кровотечения из внутренних органов — кровь в моче, в кале, частые кровотечения из носа без видимых причин, из половых органов;
- наблюдается значительная потеря веса без изменения образа жизни;
- появились любые кожные новообразования, заметные изменения родинок, бородавок, полипов и т.д. особенно с кровоточивостью;

- прощупываются уплотнения в любой части тела, особенно в молочных железах, есть увеличение и уплотнение лимфатических узлов;
- случается необъяснимое и длительное лихорадочное состояние, боли, повышение температуры;
- возникают необъяснимые головные боли, ухудшение зрения, слуха или координации;
- начались патологические выделения из молочных желез и прямой кишки, беспричинные расстройства стула;
- ощущается резкое ухудшение самочувствия, снижение аппетита, иногда тошнота при нормальном состоянии желудочно-кишечного тракта;
- появилось длительное ощущение дискомфорта в каком-либо органе – першение или сдавливание в горле, давление в области грудины, брюшной полости или малого таза

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.

За последние годы ситуация с лечением рака в России заметно улучшилась, а уровень помощи, оказываемой в федеральных онкологических центрах, сравним с передовыми зарубежными клиниками. В то же время в России остро стоит проблема ранней диагностики и помощи больным в регионах.

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

Ранее эта болезнь на ранней стадии выявлялась в 16% случаев, в 2018 году эта цифра выросла до 56%.

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.**