

Ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC). Цель проведения этого Дня – **акцентирование внимания общественности на глобальных проблемах, связанных с онкологическими заболеваниями**, повышение осведомлённости населения о подходах к профилактике, раннему выявлению и лечению.

Во всем мире отмечается рост заболеваемости онкологическими заболеваниями, ежегодно онкопатология диагностируется более, чем у 14 миллионов человек, что связано и с увеличением продолжительности жизни, и с улучшением качества диагностики.

Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В странах Европейского региона ВОЗ (включая Россию) смертность от онкологических заболеваний стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения. Во всем мире ежегодно от рака умирает 9,6 миллиона человек. К 2030 году эксперты прогнозируют рост смертности от рака до 13 миллионов.

В 2019 году стартует трехлетняя кампания 2019 – 2021 «Я есть и буду», призыв к личной приверженности и осмыслению, что может сделать каждый в борьбе против этой болезни, и какой вклад внести в кампанию против рака. Каждый должен понимать, чтобы создать будущее без рака, нужно действовать уже сейчас. При этом, основное внимание уделяется следующим задачам: выбор здорового образа жизни, ранняя диагностика, качество жизни, лечение для всех.

Рак – это общее обозначение более, чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека, неблагоприятными факторами внешней среды и поведенческими факторами риска. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Основными причинами возникновения рака считаются:

- физические факторы – канцерогены, такие как ультрафиолетовое, ионизирующее излучение и др.;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и др.;
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами и др.

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития некоторых онкологических заболеваний.

Установлено, что риск рака на 30-35% связан с неправильным питанием, еще столько же добавляет курение, различные инфекционные заболевания (вызываемые в том числе вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.) предопределяют около 17% опухолей, алкоголь – 4% и только по 2% приходится на загрязненную внешнюю среду и наследственность. Доказано, что риск развития некоторых форм рака, таких, например, как рак кишечника или рак молочной железы возрастает на треть в условиях низкой физической активности.

Первоочередной задачей является активизация работы по повышению мотивации населения на ведение здорового образа жизни, повышение уровня информированности на предмет онконастороженности, факторов риска развития онкологических заболеваний и их коррекции, методов профилактики развития рака и важности регулярного прохождения скрининговых обследований.

Основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки. Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и ведение здорового образа жизни, способствующего длительному повышению противоопухолевой устойчивости.



World Health
Organization



TOGETHER
LET'S BEAT CANCERS

#beatNCDs

Основные способы снижения риска рака

Не курите. Не используйте какие-либо формы табака;

Сделайте свой дом зоной свободной от курения;

Будьте физически активными;

Получай удовольствие от здорового питания;

Не злоупотребляйте алкоголем;

Избегайте долгого пребывания на солнце. Используйте защиту от солнца;

Кормление грудью снижает риск матери;

Уменьшайте внутреннее и наружное загрязнение воздуха;

Вакцинируйте своего ребёнка против гепатита В и вируса папилломы человека;

Принимайте участие в организованных программах скрининга по раннему выявлению рака.

Роль **курения** в развитии онкологических заболеваний известна давно, но обычно имеют ввиду только самого курильщика. Теперь появилось понимание, что окружающие его люди также становятся жертвами табакокурения. В России до 89% подростков 13-15 лет и около 80% взрослых подвергаются пассивному курению. При курении образуются два потока дыма: основной и побочный. Основной образуется в конусе сигареты и в горячих зонах при затяжках. Этот поток проходит весь стержень и попадает в дыхательные пути курильщика. Побочный поток образуется между затяжками и выделяется из обугленного конца в окружающий воздух. Между потоками имеется и количественная и качественная разница. В побочном потоке,

характеризующем пассивное курение, некоторые компоненты содержатся в меньшей концентрации, но, по сравнению с основным, окиси углерода содержится больше в 4-5 раз, никотина и смол — больше в 50 раз, аммиака — больше в 45 раз. Установлено, что вдыхание некурящими людьми составляющих табачного дыма оказывает влияние на состав крови, мочи и состояние нервной системы пассивного курильщика. Доказано, что во время пассивного курения человек получает вред, который бы он получил, выкуривая 1 сигарету каждые 5 часов. Если некурящий в течение 8 часов находится в прокуренном помещении, он получает вред, равносильный воздействию от выкуривания более 5 сигарет. Медики, исследовавшие пассивное курение и его влияние на здоровье, доказали, что может привести к развитию рака легких, так как в побочном потоке дыма канцероген диметилнитрозамин содержится в более высокой концентрации, чем в основном.

Важнейшим шагом в профилактике онкологических заболеваний является не только **отказ от курения табака (активного, пассивного)**, но и недопущение употребления электронных систем доставки никотина, некурительных табачных изделий, применения средств, которые используются для вдыхания продуктов горения, нагревания или испарения табака, а также вдыхания различных смесей (в том числе кальянов).

Злоупотребление алкоголем является фактором риска развития многих типов рака, включая рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, ободочной и прямой кишки и молочной железы. Риск развития рака напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя. Риск развития некоторых типов рака (например, рака полости рта, глотки, гортани и пищевода) у людей, употребляющих алкоголь в больших объемах, значительно возрастает, если при этом они являются заядлыми курильщиками. Доли конкретных типов рака, обусловленных алкоголем, варьируются между мужчинами и женщинами, что, в основном, связано с различиями в средних уровнях потребления. Так, например, бремя раковых заболеваний полости рта и ротовой части глотки, обусловленных алкоголем, составляет у мужчин 22%, а у женщин — 9%. Такая же разница между полами существует и в отношении раковых заболеваний пищевода и печени.

Существует связь между **излишним весом /ожирением** и многими типами рака, такими как рак пищевода, ободочной и прямой кишки, молочной железы, слизистой оболочки матки и почек. **Сбалансированное потребление здоровой пищи**, включающее: уменьшение потребления насыщенных жиров и отказ от трансжиров; обязательное включение в ежедневный рацион более 500 г 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); регулярное употребление продуктов из цельных зерновых злаковых культур; ограничение (отказ от) потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.

Регулярная **умеренная и интенсивная физическая активность** (более 30 минут в день) и поддержание нормальной массы тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака.

Здоровый сон (7-8 часов в сутки) и тренировка стрессоустойчивости — это повышение защитных сил организма, необходимое для профилактики онкологических заболеваний.

Воздержание от длительного пребывания на солнце. **Ультрафиолетовое (УФО) излучение** и, в частности, солнечное излучение является канцерогенным для человека. Использование солнцезащитных средств и защитной одежды, позволяет избежать чрезмерного воздействия УФО и является эффективной профилактической мерой. Испускающие УФО устройства для искусственного загара в настоящее время также рассматриваются как фактор риска.

Защита против некоторых вирусов, вызывающих рак — **вакцинация** против вируса гепатита В, который вызывает рак печени, против вируса папилломы человека (HPV), который вызывает рак шейки матки.

Общей задачей, в т.ч. для медицинских работников первичного звена здравоохранения является проведение активного разъяснения населению важности регулярного прохождения **скрининговых обследований**, обучение методам самообследования (в т.ч. молочных желез).

В рамках программы государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи в Российской Федерации уже седьмой год проводится диспансеризация определенных групп взрослого населения и профилактические медицинские осмотры (Приказы Министерства здравоохранения Российской Федерации от 26.10.2017 № 869н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения» и № 1011н «Об

утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра»), основной целью которых является осуществление комплекса мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение развития и снижение заболеваний, предотвращение преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, увеличение активного долголетия, проведение скринингового обследования населения в основном направленного на раннее выявление онкологических заболеваний.

Скрининг злокачественных новообразований подразумевает выявление опухолей у населения на бессимптомной стадии и направлен на борьбу, как с самими онкологическими заболеваниями, так и с их нежелательными последствиями, т.е. на предотвращение онкологических заболеваний вообще, и смертности от них в частности.

Важная составляющая скрининга, определяющая его эффективность – скрининговый интервал, под которым понимают период времени между двумя последовательными скрининговыми тестами.

В рамках диспансеризации в 2018 году с целью повышения эффективности такие скрининговые обследования как маммография для женщин в возрасте от 51 года до 69 лет и исследования кала на скрытую кровь для граждан в возрасте от 49 до 73 лет проводились 1 раз в 2 года.

Для женщин в возрасте от 30 до 60 лет 1 раз в 3 года проводится цитологическое исследование мазка с шейки матки.

Для мужчин в возрасте 45 лет и 51 года проводится определение простат-специфического антигена (ПСА) в крови.

Выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях дает возможность раннего начала лечения, что, в свою очередь, принесет хорошие результаты и увеличит шансы на выздоровление.