



# Здоровый образ жизни и профилактика онкологии

**В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев - и в детстве.**

Профилактика злокачественных новообразований - это предупреждение возникновения предопухолевого состояния с помощью устранения воздействий неблагоприятных факторов окружающей среды.

Злокачественные новообразования - вторая по распространенности причина смерти в России. Так, в 2021 году 933 тысячи россиян умерли от болезней сердца и сосудов, 283 тысячи - от злокачественных новообразований.

В Алтайском крае в 2021 году выявили более 11300 случаев злокачественных новообразований. Более половины случаев онкопатологий (56,9%) диагностировали на I и II стадии, когда они уверенно поддаются лечению.

У мужчин в «тройке лидеров» - опухоли бронхолегочной системы (20,8%), предстательной железы (13,7%) и кожи (10,4%). У женщин чаще всего выявляется рак молочной железы (20,2%), кожи (14,7%) и тела матки (7,8%).

При этом наблюдается тенденция к увеличению возрастного порога: максимальный уровень совокупной онкологической заболеваемости в 2021 году зафиксирован в **воздрастной группе 70-74 года** (в 2020 году - 65-69 лет).

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ

Четкая система профилактики онкологических заболеваний до сих пор не разработана. Нет определенного метода, который позволит предотвратить образование злокачественной опухоли.

Но есть комплекс простых правил, который называется **«здоровый образ жизни»**.

## Питание

**К увеличению риска возникновения рака приводят:**

- **ожирение.** Опухоли женской половой системы (рак матки, молочной железы) чаще встречаются у женщин с избыточной массой тела. Поэтому профилактика рака молочной железы начинается с нормализации веса;

- **чрезмерное потребление жира,** особенно подвергшегося термической обработке. Общее количество съедаемого за сутки жира не должно превышать 60 граммов;

- **употребление вредных продуктов** - копченостей, жареных продуктов. Злоупотребление ими повышает риск возникновения рака толстого кишечника;

- **употребление колбасных изделий** - при их изготовлении в качестве красителя применяют нитриты, которые придают продуктам красивый розовый цвет, но они являются и слабым канцерогеном. Никто не заставляет отказаться от колбас и сосисок полностью, но пытаться исключительно ими может быть опасно для здоровья.

**Снизить риск развития онкологии помогут:**

- **овощи и фрукты** - в них в большом количестве содержатся витамины и микроэлементы, способствующие нормальному функционированию клеток организма и препятствующие их трансформации в раковые;

- **клетчатка** - неперевариваемый в организме человека элемент пищи (содержится в большом количестве в овощах, злаках, фруктах), имеет огромное влияние на пищеварительный процесс, снижает вероятность возникновения рака толстого кишечника;



**Елена Сергеевна РЫКИШЕВА,**  
фельдшер второй  
квалификационной  
категории КГБУЗ  
«Городская поликлиника  
№3, г.Барнаул», член  
ПАСМР с 2016 года



# Советы медицинской сестры



**Злоупотребление алкоголем ведет к метаболическим нарушениям в организме, снижает общую разистентность (устойчивость), что в значительной мере повышает риск онкологии.**

- отсутствие физической активности ведет к ожирению. Занятия спортом не только способствуют снижению веса, но и повышают общий тонус организма и тонус иммунной системы. Иммунная система борется с раковой трансформацией клеток, поэтому ее состояние важно в плане профилактики онкологии. Взрослые должны заниматься физической активностью средней интенсивности 150-300 минут в неделю или 75-150 минут физической активностью высокой интенсивности. Дети и подростки должны ежедневно заниматься физической активностью средней или высокой интенсивности не менее одного часа. Ограничите малоподвижное поведение, такое как сидение, лежание, просмотр телевизора и другие виды экранных развлечений.

## Вредные привычки

Образ жизни и вредные привычки - еще один метод профилактики рака.

**Табакокурение** является самым явным предотвратимым фактором риска рака лёгких, а также рака гортани, губ и языка. У хронических курильщиков в разы повышается риск возникновения рака другой локализации: желудка, матки, поджелудочной железы. Риск повышает не только активное курение, но и пассивное - в выдыхаемом курильщиками дыме содержание канцерогенов лишь незначительно меньше.

Отказаться от курения - вот решение многих проблем не только онкологического толка, но и сердечных и сосудистых.

## Самообследование молочных желез

Согласно статистике, в 90% случаев какие-либо изменения в молочной железе обнаруживают сами женщины. Поэтому каждая женщина должна уметь выполнять методику самообследования груди - простой способ вовремя обнаружить проблемы с молочной железой.

**Самообследование молочных желез стоит выполнять в один и тот же день цикла**, ведь на его протяжении могут происходить естественные перемены в размерах груди, обусловленные особенностями менструального цикла. Оптимально выполнять процедуру *на пятый или шестой день после начала месячных*, когда железы находятся в наиболее расслабленном состоянии.

**Важное правило для тех, у кого наступила менопауза:** проводить самообследование груди нужно в один и тот же день месяца.

Выполнять самоосмотр стоит в хорошо освещенном помещении, а перед процедурой нужно максимально расслабиться. Относитесь к манипуляции, как к обыденному «ритуалу» по типу умывания или чистки зубов.

И помните, что большинство выявленных новообразований в груди - доброкачественные.

**Как правильно проводить самообследование груди:**

**1.** Раздеваемся и встаем напротив зеркала. Опускаем и расслабляем руки.

**2.** Тщательно изучаем каждую молочную железу: проверяем, нет ли перемен в плане размеров, формы и контуров. Если одна грудь чуть меньше второй - это норма.

**3.** Проверяем симметричность молочных желез относительно друг друга: они должны располагаться на одной линии и равномерно перемещаться, когда вы поднимаете руки над головой, поворачиваешься влево-вправо. Не должно быть никаких смещений и фиксаций.

**4.** Поднимаем руки над головой, держим их и поочередно изучаем железы, отмечая любые впадины, бугорки, покраснения и прочие изменения тканей.



**5.** Также нужно понять, отсутствуют ли выделения из сосков.

**6.** Отметьте эластичность кожи и проверьте, нет ли покраснений по всей площади груди или на ее определенных участках, определите наличие или отсутствие высыпаний, опрелостей и «лимонной корочки». Отмечайте все выявленные нагрубания, уплотнения, сморщенности, бугры, ямки, втянутые участки и т.п.

*Во время процедуры не стоит брать железы в складку двумя пальцами, так как из-за дольчатого строения органа может показаться, что вы обнаружили новообразование.*

### Самопальпация стоя

Проводить **самообследование груди стоя** лучше в ванной, во время мытья. Намыленные руки смогут лучше прощупать каждую железу и определить ее изменения. Если осмотр выполняется в комнате, то используйте жирный крем для рук.

#### Помните про такие нюансы:

- ◆ левая рука ощущает правую железу, правая рука - левую;
- ◆ прощупывание выполняется по душечками пальцев, а не их кончиками;
- ◆ нужно воздействовать три или четыре пальца, сомкнув их вместе;
- ◆ движения при самопальпации должны быть слегка пружинящие, проникающие вглубь, круговые;
- ◆ большой палец никогда не задействуется;
- ◆ если у вас грудь большого размера, незадействованная рука может поддерживать ее для удобства.

Чтобы правильно провести самообследование груди стоя, сперва нужно выполнить **ознакомительное поверхностноеощущение**: подушечки пальцев не должны проникать вглубь толщи груди. Такой подход помогает обнаружить новообразования небольшого размера, которые локализованы ближе к поверхности кожи. Второй этап - более глубокое, сильное прощупывание железы.

*Самопальпация всегда должна проводиться в строгой последовательности - от ключицы до нижнего края ребер и от грудины до подмышки. Подмышечную впадину также стоит прощупывать, так как там проходят лимфатические узлы, которые могут быть увеличены при различных воспалительных процессах в организме.*

### Самообследование молочных желез

*(Проводится на 6-12 день от начала менструации)*



1  
Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



2  
Поднимите руки за голову и осмотрите грудь. Обратите внимание на изменение формы или размеров одной из молочных желез и цвет кожи.



3  
Запрокиньте правую руку за голову. Медленно, круговыми движениями прощупывайте правую грудь, обращая внимание на возможные припухлости и утолщения. Повторите то же с левой грудью.



4  
Сдвиньте сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.



5  
Обследуйте грудь в положении лежа. Прощупывайте круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска.



6  
Прощупайте круговыми движениями левую и правую подмышечные впадины.

### Самопальпация лежа

Это самое ответственное самообследование груди - **лишь оно позволяет максимально хорошо изучить все ткани железы**.

Лежать нужно на боку, на ровной и твердой поверхности, протянув руку вдоль туловища, а под исследуемую железу подложить валик или свернутое в валик полотенце.

**Проводить самообследование груди лежа можно двумя способами:**

● «**квадратный**»: площадь передней части грудины (от ключицы до края ребер) мысленно разделяется на квадраты. Пальпация проводится последовательно, тщательно изучается каждый квадрат. Выполнять сверху вниз, будто по ступенькам;

● «**спиральный**»: прощупывания выполняются концентрически, в виде окружностей, которые сходятся между собой. Начинать процедуру нужно от подмышечной впадины, а заканчивать около соска. Пальцы должны двигаться по направлению к соску круговыми движениями.

### Стресс

Установлена отчетливая связь между стрессовыми ситуациями в жизни человека и возникновением злокачественных новообразований. Риск возникновения этих заболеваний резко возрастает при эмоциональной подавленности невротического характера вследствие нервно-психической травмы, отмечается также высокая корреляция

**Нужно уменьшить избыточное солнечное воздействие.**

**Особенно осторожным с солнцем нужно быть детям, подросткам, рыжеволосым, блондинкам и жителям северных широт, имеющим наиболее чувствительную кожу.**

**Защищать от солнечных лучей необходимо и пигментные пятна, которые в результате интенсивного загара могут перерождаться в опухоли.**



# Советы медицинской сестры

► между депрессией (за исключением психических больных) и опухолевым процессом. Известно, что оптимизм укрепляет иммунитет, а счастье продлевает жизнь.

## Инфекционные заболевания

Абсолютно точно доказана связь развития некоторых видов рака с вирусными и бактериальными заболеваниями:

● вирусы гепатита В и С в несколько раз повышают опасность возникновения рака печени;

● наличие в желудке бактерии *Helicobacter pylori* способствует возникновению не только гастрита и язвы, но и рака желудка;

● некоторые штаммы вируса папилломы (ВПЧ) приводят к развитию рака шейки матки.

**Меры профилактики этих видов рака** заключаются в **вакцинации** от соответствующих вирусов и бактерий и в **отказе от незащищенного секса** (основной путь передачи этих инфекций - половой) с новыми непроверенными партнерами. Вакцинация от гепатита В уже включена в Национальный календарь прививок, а вакциной против ВПЧ можно привиться по собственному желанию. Избавиться от *Helicobacter pylori* можно, пройдя курс эрадикационной терапии.

## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ

Благодаря регулярным профилактическим осмотрам и диспансеризации раковые процессы возможно выявить на ранних стадиях - до того, как пациента начинают беспокоить симптомы болезни.

В профилактические мероприятия входят различные **виды медицинского обследования**, направленные на выявление предраковых заболеваний, а также предвестников онкологии: **флюорография** - рентгеновское обследование лёгких, направленное на выявление рака легких и средостения; **маммография** - рентгеновское обследование молочных желез, позволяющее заподозрить рак молочной железы; **цитологическое исследование мазка с шейки матки и из цервикального канала** - профилак-

тика рака шейки матки; **эндоскопические исследования**; **бронхоскопия** - позволяет исключить рак бронхов и лёгких; **MРТ и КТ**, в том числе с контрастом; **исследование крови на онкомаркеры** - особые химические вещества, концентрация которых повышается при возникновении онкологии. Для большинства видов рака существуют свои онкомаркеры.

Меры вторичной профилактики рака реализованы на уровне государственных программ: так, все люди старше определенного возраста должны проходить флюорографию, женщины старше 35 лет - маммографию. При подозрении на рак следует получить консультацию врача-онколога, который назначит уточняющие исследования.

**Самостоятельно можно предупредить болезнь, если вы будете** владеть информацией об онкологических заболеваниях, систематически проводить самодиагностику, вовремя проходить осмотры у врача и следовать его рекомендациям, немедленно обращаться за консультацией к специалисту в случае возникновения подозрительных симптомов.

Выделяют **основные симптомы онкологических заболеваний**, появление которых должно насторожить. Это - боли в груди; беспричинная потеря аппетита; постоянная усталость; увеличение лимфузлов; повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ; не проходящая одышка или кашель; резкое снижение веса без причины.

**В группу риска с особенно тщательным наблюдением относятся:**

- работники, контактирующие с вредными токсичными веществами;
- женщины в репродуктивном возрасте;
- мужчины после 40 лет;
- лица, близкие родственники которых болели онкологией;

● лица, которые в прошлом прошли лечение от онкологических заболеваний;

● пациенты, имеющие хронические болезни и факторы риска, которые активизируют процесс развития раковых опухолей.

## ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИИ

Профилактические меры из этой группы направлены на выявление рецидивов опухолей у пациентов, уже получивших лечение по поводу рака, а также на раннюю диагностику метастазирования. Занимаются этими мероприятиями в большинстве случаев врач-онколог, консультацию которого можно получить в любой районной поликлинике или в специализированном онкологическом диспансере.

## Третичная профилактика включает:

► регулярное посещение онколога и прохождение необходимых исследований.

► ведение здорового образа жизни и соблюдение правильного питания.

► соблюдение рекомендаций, которые даёт лечащий врач.

► внимательное отношение к здоровью и предупреждение инфекционных болезней.

► исключение контакта с канцерогенными и мутагенными веществами.

Как бы банально это не звучало, но **именно образ жизни**: здоровое питание, отказ от вредных привычек, физические упражнения, контроль веса, прохождение профилактических осмотров - **поможет вам уменьшить риск заболеть раком!** При обнаружении минимальных изменений состояния своего здоровья и самочувствия не стоит заниматься самолечением или ждать, что «пройдет само». **Нужно безотлагательно обратиться к врачу!** ☺



**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН**  
**Алтайской региональной Профессиональной ассоциации средних медицинских работников:**  
**(8-3852) 34-80-04**

**E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru**

На правах рекламы

**ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ**



