



Как защитить себя ОТ ОНКОЛОГИИ

Всемирный день борьбы против рака отмечается 4 февраля.

Его тема в 2022-2024 годах - «Сокращение разрыва в медицинской помощи». Онкологическую патологию можно предотвратить благодаря раннему обнаружению патологии, ведению ЗОЖ и повышению качества жизни.

Рак (злокачественные опухоли и новообразования) - это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Характерным его признаком является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Именно метастазирование является причиной летального исхода.

Механизм возникновения рака

Пока никто не знает 100%-ного ответа на этот вопрос. Но определенные механизмы, закономерности и причинно-следственные связи уже разгаданы.

В ядре - центральном элементе структуры клеток нашего организма - хранится ДНК, то есть вся биологическая информация, отвечающая за «социализацию» клетки в организме: какую задачу она будет выполнять и когда ей предстоит умереть. Под влиянием определенных факторов (канцерогенов) в некоторых клетках могут происходить мутации - **поломки ДНК**. Значимые с точки зрения онкологии поломки - это те, что происходят в генах, отвечающих за процесс деления клетки. Клетка не после первой же поломки становится злокачественной: для разрушения программы обязательной запрограммированной гибели необходимо как минимум 5-9 мутаций. **Опухоли**, возникшие из здоровых клеток из-за случайных или обусловленных вредными внешними факторами поломок, называются **спорадическими**.

Но некоторые поломки есть в наших генах уже с рождения. Злокачественные опухоли, возникающие из таких генетически обусловленных мутаций, относятся к категории **наследственных**, на их долю приходится не более 10% всех случаев онкологии.

В подавляющем большинстве ситуаций **рак - это результат неправильного образа жизни и вредных привычек**. И снизить риск развития онкозаболеваний помогает корректировка образа жизни. Вам нужно:

- ▶ *отказаться от вредных привычек*, в первую очередь от курения (в табачном дыме содержится более 40 канцерогенов);

- ▶ *сократить время нахождения на солнце*, не злоупотреблять посещением солярия. Ультрафиолет негативно влияет на кожу человека, понижает ее защитную функцию. Не загорайте с 11 до 16 часов. На улице летом используйте солнцезащитные косметические средства, очки, одежду;

- ▶ *не принимать гормонсодержащие препараты без назначения врача;*

- ▶ *спать минимум 7 часов в сутки* - это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет;

- ▶ *не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека* - эти заболевания признаны провокаторами рака печени и шейки матки соответственно;

- ▶ *кормить ребенка грудью*, что снижает риск образования опухоли груди;

- ▶ *для поддержания веса в норме сохраняйте физическую активность* - достаточно по 30 минут в день уделять время умеренным тренировкам;



**Юлия Владимировна
КРАПИВИНА,**

старшая медицинская сестра отделения противоопухолевой лекарственной терапии №1, КГБУЗ «Алтайский краевой онкологический диспансер», член ПАСМР с 2005 года



▶ *лечить и наблюдать:* предраковые патологии (дисплазии, эрозии, полипы, аденомы, папилломы и т.п.), здоровье при наличии вредных факторов на работе (асбест, кремний, бензин и т.п.),
▶ для профилактики рака кишечника *ешьте больше фруктов, овощей и грубоволокнистой пищи;*
▶ *избегайте стрессов.* Во время стресса выделяется гормон кортизол, который угнетает иммунную систему. Поэтому со стрессами, тревогами, плохим настроением нужно бороться! Один из эффективных способов - хобби.

Овощи и фрукты

Для максимального снижения онкориска **ежедневно употребляйте овощи и фрукты.** Эти «живые» поливитамины относятся к числу продуктов, лишаящих раковые клетки жизненной энергии, а также содержат антиоксиданты, которые уничтожают свободные радикалы, то есть мутирующие клетки, образующие злокачественные опухоли.

В овощах и фруктах, имеющих плотную кожуру (апельсины, мандарины, яблоки, гранаты, морковь, свёкла), больше всего сохраняется витаминов к концу зимы. Например, **кожура** у моркови, яблок, огурцов - **самая полезная часть.** Корка апельсина содержит больше антиоксидантов, чем его мякоть. Рекомендуется натирать корку на мелкой терке в цедрю, а затем добавлять в качестве приправы в самые разные блюда.

Средиземноморская диета считается самой полезной именно благодаря большому количеству овощей в разнообразных блюдах.

Ежедневно необходимо съедать **не менее пяти порций** фруктов и овощей - это примерно 400 граммов. Помните, что большую ценность для организма имеют морковь, свёкла, капуста и т.п., выращенные в своем регионе, а еще лучше - на своем огороде. Одна порция - это 80г свежих овощей и фруктов, то есть примерно 1 стакан, 1 горсть или 3ст.л. с верхом нарезанных продуктов. Например, тарелка борща - это одна порция овощей, а если он густой, то две порции.

Суточная норма овощей и фруктов в 400 граммов - это:

- ▶ яблоко, банан, апельсин,
- ▶ пакет замороженной овощной смеси,
- ▶ 1ст. тушеной капусты, яблоко, 2 небольших огурца,
- ▶ 3 помидора, 2 огурца, болгарский перец, зелень,
- ▶ 1ст. салата «Витаминный» (капуста с морковью), груша Конфеденция, 2 мандарина,
- ▶ 0,5ст. вареной свёклы, 3ст.л. зеленого горошка, морковь, яблоко, огурец, маленькая луковица, несколько перьев зеленого лука,
- ▶ киви, мандарин, банан, хурма,
- ▶ 1ст. квашеной капусты, яблоко, горсть клюквы.

Употребляйте максимально разнообразные овощи и фрукты в каждом приеме пищи. Используйте их для перекуса или в качестве закусочки. Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам.

Самые полезные способы приготовления овощей - варка и тушение. Во время жарки и запекания в них образуются канцерогены, то есть эти продукты превращаются в очень вредные.

Рак угрожает полным людям

Жировая ткань - это полноценный орган эндокринной системы, так называемая железа внутренней секреции. Она вырабатывает особые иммунные клетки - *интерлейкины.* Когда микроорганизмы-патогены атакуют здоровые клетки, интерлейкины блокируют механизмы их запрограммированной гибели (апоптоза), из-за чего клетки получают суперспособность бесконтрольно делиться, становясь на редкость живучими. И если жировой ткани много, то в организме созданы почти тепличные условия для озлокачивания клеток, возникновения и развития раковых опухолей.

В абсолютном большинстве случаев профилактировать и избавляться от лишнего веса можно соблюдением простых правил.

Не решайте психологические проблемы с помощью еды (от скуки, стресса, одиночества, страха перед жизнью).

Больше двигайтесь в оптимальном режиме, без одышки. Забудьте про лифты. Идеальная нагрузка для любого человека - ходьба, гуляйте не менее часа в день.

Суточный калораж рациона для мужчин - это около 2500ккал, для женщин - 2200ккал.

Ешьте 4-5 раз в день, в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня: завтрак и ужин - по 25%; обед - 35-40%; полдник - 10-15%. Последний прием пищи - не позднее 1,5-2 часов до сна.

Уменьшайте в рационе животные жиры, выбирайте маложирное мясо и рыбу, молочные продукты. Растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве (20-30г в сутки). Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых.

Пользуйтесь «правилом тарелки»: половину заполняйте овощами, одну четверть - белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), вторую - сложными углеводами (крупы, бурый рис, цельнозерновой хлеб).

Чаще готовьте на пару, используйте отварные и запеченные блюда. До максимума сократите жареные продукты, полуфабрикаты и снеки, копчености, соленья, покупные соусы, сдобную выпечку и сладости.

Избавьтесь от вредных привычек.

Ложитесь спать не позднее 23 часов, спите с плотно задернутыми шторами, убирайте на ночь гаджеты в другую комнату, не засыпайте под телевизор. Старайтесь спать не менее 7-8 часов в сутки.

Наши возможности

В рамках программы по борьбе с онкозаболеваниями с 2019 года в регионе активно шло переоснащение медорганизаций современным диагностическим оборудованием. За эти годы в крае открыты центры амбулаторной онкопомощи в Камне-на-Оби, Алейске, Славгороде, Заринске. Количество онкопатологий, выявляемых на ранних стадиях, выросло с 56,9% в 2021 году до 59,8% в 2022 году. В том числе *insitu* (нулевая стадия рака, когда еще только скопление измененных клеток без прорастания в подде-



жащую ткань) диагностировано 283 случая, это те пациенты, которым рак будет вылечен радикально. **Поэтому так важно проходить ежегодную диспансеризацию по месту жительства и профосмотры.**

В Алтайском крае постепенно снижается смертность от рака и растет пятилетняя выживаемость. Так, по итогам 2022 года одногодичная летальность сократилась с 24,9 до 23,4%, общая смертность от злокачественных новообразований упала на 2,5%, а доля пациентов, переживших пять и более лет с момента постановки диагноза, достигла почти 60%.

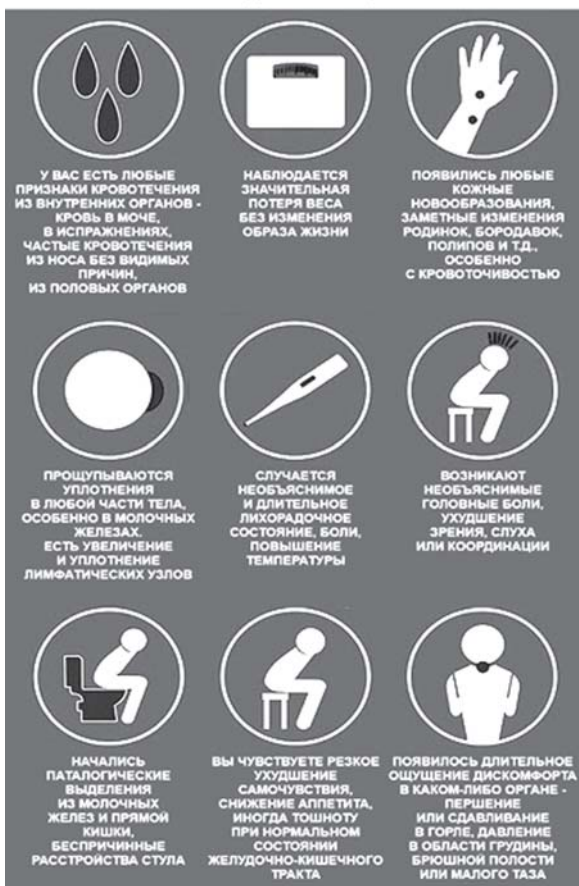
Благодаря нацпрограмме по борьбе с онкозаболеваниями в 2022 году в АКОД было поставлено новое современное оборудование на сумму почти 370млн рублей. Врачи активно осваивают современные технологии в ведущих онкоцентрах страны, развивая малоинвазивную и реконструктивно-пластическую хирургию. Так, доля органосохранных операций на молочной железе в 2022 году составила почти 60%. Примерно такой же процент эндоскопических операций провели толкальные хирурги при опухолях лёгких, желудка и пищевода.

Алтайские онкологи активно используют в лечении около 80 противоопухолевых препаратов, в том числе 39 таргетных и 8 иммунных - по большому счету все, которые разрешены к использованию на территории России. В клинической практике применяют более 260 схем их сочетания друг с другом. Сегодня есть возможность подобрать каждому пациенту максимально эффективный и безопасный вариант лечения его болезни. Процедура получения лекарственного лечения стала намного доступнее за счет развития амбулаторных подразделений лекарственной терапии.

Ранняя диагностика

Одна из задач федеральной стратегии по борьбе с онкологическими заболеваниями - ранняя диагностика, ведь чем раньше выяв-

В КАКИХ СЛУЧАЯХ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ОНКОЛОГУ



лена онкопатология, тем лучше прогноз по ее лечению, тем легче это лечение будет для пациента.

Людам старше 50 лет нужно ежегодно обследоваться у онколога. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога, маммолога, мужчинам - проктолога, уролога, гастроэнтеролога.

По мере старения организма вероятность развития заболеваний увеличивается, поскольку организм накапливает вещества-провокаторы, возникают хронические болезни, снижается степень сопротивляемости иммунной системы. Плохая экология тоже вносит свой вклад в развитие онкозаболеваний. По данным статистики, у мужчин чаще встречается рак бронхолегочной системы, опухоли предстательной железы и кожи. У женщин - рак груди, кожи и тела матки. Дети в большинстве случаев страдают от злокачественных болезней системы кроветворения. В раннем возрасте нередки случаи формирования сарком - опухолей опорных тканей, мягких либо костных.

Профилактика - лучшая тактика

Коварство онкозаболеваний в том, что чаще всего их симптомы проявляются уже на поздних стадиях, когда лечение бывает малоэффективно или вовсе бесполезно. Но чтобы опухоль выросла до такого опасного состояния, в большинстве случаев должны пройти годы. Первая и вторая стадии сегодня уверенно поддаются лечению, прогнозы для запущенных случаев часто, увы, печальны. **Поэтому проверять свое здоровье нужно регулярно, даже если ничего не беспокоит.**

Около 20-25% от всех диагностируемых ежегодно случаев онкопатологий в регионе выявляется именно на профилактических медицинских мероприятиях. И это при том, что участвует в диспансеризации и профосмотрах менее половины жителей края.

Злокачественная опухоль, выявленная на раннем этапе, и та же самая опухоль, но доросшая до метастатической формы, - это две совершенно разные истории. В качестве примера - рак шейки матки. После массового внедрения цитологического мазка Папаниколау (пап-тест), выявляющего раннюю онкопатологию в 95% случаев, смертность от рака шейки матки сразу снизилась на 70%: при обнаружении и лечении этой болезни на нулевой или первой стадии прогноз выживаемости составляет 90-100%, а пятилетняя выживаемость при этом же виде рака, но обнаруженном в четвертой стадии, не превышает и 10%.

Доброкачественные аномалии разных органов из категории предраковых заболеваний (полипы, папилломы, кисты, дисплазии, носительство некоторых бактерий и вирусов и т.п.) - излечимы полностью.

Диспансеризация

Основная форма вторичной профилактики - диспансеризация. Она была введена в России в 2013 году в рамках



► реализации программы «Здоровье» и проводится **бесплатно по полису ОМС в массовом порядке всем жителям, начиная с 18 лет.**

Именно в рамках диспансеризации **проводится активный онкопоиск наиболее распространенных и опасных онкопатологий:** скрининги на рак шейки матки, злокачественные опухоли молочных желез, простаты, лёгких, желудочно-кишечного тракта, кожи, щитовидной железы и лимфатической системы. **Используется широкий спектр обследований** - от лабораторных тестов (пап-тест, кал на скрытую кровь, уровень ПСА в крови) до высокоинформативных инструментальных обследований (УЗИ, маммография, колоноскопия, эзофагогастродуоденоскопия, дерматоскопия, компьютерная томография лёгких).

Почему же при наличии доступных и эффективных форм медицинской профилактики всё ещё встречаются в медицинской практике запущенные онкологические заболевания?

Не все люди ответственно относятся к здоровью. Да, в ряде случаев существуют объективные обстоятельства, по которым человек не может своевременно попасть на прием к врачу. Но чаще аргумент про «нет времени» - это простая отговорка. Порой даже люди с опасными хроническими заболеваниями, имеющими высокий риск перерождения в раковую опухоль, не приходят на медицинский контроль по несколько лет!

Пациентов, вовремя не являющихся на медосмотры, медики называют молчунами. Отсидевшись дома, они дают отличную фору болезни, если она уже поселилась (но пока еще не проявилась) в их организме. Именно молчуны формируют когорту онкологических больных с запущенными формами рака. А ведь это - тяжелые мучительные болезни, делающие человека глубокоим инвалидом.

Принцип «предотвратить - лучше, чем лечить» никто не отменял. Спросите себя: «А когда я последний раз был у врача? Уверен ли я, что сейчас у меня нет новообразования?».

Современные методы лечения рака

В XX веке врачи-онкологи, помимо хирургических вмешательств, стали активно применять лучевую терапию и химиотерапию. Открытия в области молекулярной биологии и генетики способствовали развитию гормональной, таргетной терапии, иммунотерапии. В хирургии стали появляться малоинвазивные методики.

Хирургическое лечение, Химиотерапия. Химиопрепараты - это вещества, которые токсичны для быстро размножающихся опухолевых клеток. Существуют разные группы химиопрепаратов, у которых различаются механизмы действия. Лечение обычно проводят двумя и более химиопрепаратами с разными механизмами действия.

Таргетная терапия. Эти препараты отличаются от классических химиопрепаратов более прицельным действием. Каждый из них блокирует определенную «мишень» - молекулу, которая необходима раковым клеткам для поддержания жизненно важных процессов, размножения, уклонения от агрессии со стороны иммунной системы. Таргетные препараты могут быть эффективны, когда не помогает химиотерапия, они вызывают меньше побочных эффектов.

Иммунотерапия. Это метод лечения онкозаболеваний, который помогает иммунной системе распознавать и уничтожать злокачественные опухоли. Существует несколько ее разновидностей, наиболее широкое применение в онкологии нашли две: цитокины и ингибиторы контрольных точек. Цитокины - это вещества, стимулирующие иммунный ответ. Иммунотерапия ингибиторами контрольных точек при правильном определении показаний к ее применению работает намного эффективнее химиотерапии, она по-


могает продлевать жизнь пациентов с запущенными злокачественными опухолями.

Гормональная терапия. Разновидность таргетной терапии. Применяют при гормонально-чувствительных опухолях (раке молочной железы, простаты, яичников). Цель - заблокировать гормональные эффекты, которые способствуют росту злокачественной опухоли.

Лучевая терапия. Как и химиотерапия, может применяться до, после операции или при поздних стадиях как один из основных методов лечения, чтобы замедлить прогрессирование заболевания, купировать симптомы. Существуют две основные разновидности: из внешнего источника (процедура напоминает рентгенографию, но доза облучения намного выше) и брахитерапия (источник излучения в виде мелких частиц помещают непосредственно в опухолевую ткань, рядом с ней или в просвет полых органов).

Фотодинамическая терапия - метод, применяемый для лечения рака и некоторых других заболеваний. Состоит из двух этапов. Сначала в организм пациента вводят особое вещество - фотосенсибилизатор, который накапливается в опухолевых клетках. Затем на опухолевую ткань воздействуют светом определенного спектра. В результате фотосенсибилизатор активируется, становится токсичным для раковых клеток и уничтожает их. Фотодинамическую терапию применяют при раке поджелудочной железы, желчных протоков, пищевода, легких, раке и предраковых заболеваниях кожи.

Рак можно лечить или предотвратить, владея информацией о болезни. **Чтобы записаться на прием к врачу-онкологу АКОД, достаточно позвонить: +7(3852) 502-909, 507-346 (с 7.30 до 18.00 часов).** ☎



КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН
Алтайской региональной Профессиональной ассоциации средних медицинских работников:
(8-3852) 34-80-04
E-mail: pasmr@mail.ru сайт: www.pasmr.ru

