

Профилактика онкологических заболеваний

Борьба за раннее выявление злокачественных новообразований – это борьба за сохранение жизни, социальной активности граждан, а также экономию средств на лечение. Более половины из впервые зарегистрированных пациентов со злокачественными новообразованиями выявляются с распространенными и запущенными процессами.

Показатель выживаемости всегда выше у тех больных, которым диагноз поставлен в результате раннего выявления. В этом случае чаще выявляются пациенты с менее агрессивными формами рака и, соответственно, с лучшей выживаемостью. Больные с быстро прогрессирующими формами рака чаще обращаются к врачу в связи с появлением симптомов. На учете в первичном онкологическом кабинете состоит 974 жителя района. Велик удельный вес больных, которые из-за позднего обращения за медицинской помощью, несвоевременного прохождения профилактических осмотров и безразличного отношения к своему здоровью, выявлены уже в стадии запущенного ракового заболевания. Необходимо ежегодно проходить флюорографическое обследование. Женщинам старше 40 лет раз в год осмотр в смотровом кабинете для выявления рака шейки матки, раз в два года – маммографическое обследование (с целью раннего выявления рака молочной железы). На сегодня в районе состоят на учёте 155 женщин с раковыми заболеваниями молочных желез. И их число из года в год увеличивается. Населению старше 40 лет нужно раз в три года обследоваться лабораторно для выявления рака толстой кишки. До 65% возникновение рака можно предотвратить, а соответственно снизить смертность. Люди, как правило, склонны недооценивать риск потерять здоровье. Хотя здоровый образ жизни не может гарантировать вероятности развития онкологического заболевания, но у таких людей снижен риск развития болезни. Питание может приносить и пользу и вред. Основными воздействующими факторами на развитие клеток являются избыточное употребление сахара, продуктов из белой муки (стимулирует рост клеток), жирных кислот(маргарин, растительные масла, животный жир, яйцо и другие), контакт с химикатами, воздействие электромагнитных полей, мобильных телефонов. Самой распространенной и опасной привычкой является курение. О вреде курения люди знают практически все, но продолжают курить. Уже давно установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком легкого более чем в 20 раз выше среди

курящих мужчин и в 12 раз – среди курящих женщин. Установлено, что курение до 90 случаев ответственно за возникновение рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, мочевого пузыря. Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью. В воздухе вокруг курящего содержится 40 веществ, которые причастны к возникновению рака у другого человека. Особенно страдают дети курящих родителей. У них повышенный риск возникновения злокачественных лимфом. Вместе с табаком спиртные напитки можно назвать мощным орудием самоубийства. Еще одна распространенная привычка – загорать. Ультрафиолетовые излучения могут явиться причиной возникновения рака кожи и меланом. Физическая активность вносит свою лепту в снижение развития рака. Существуют убедительные данные, что регулярные физические нагрузки связаны с пониманием риска развития рака ободочной кишки, рака молочной железы, тела матки и предстательной железы. Образ жизни, включающий здоровое питание, физические упражнения и контроль веса, полезен людям не только для профилактики рака, но и других серьезных заболеваний.

Врач – методист

Е.В.Захарова