



**Профилактика онкологических
заболеваний:
как жить без страха**

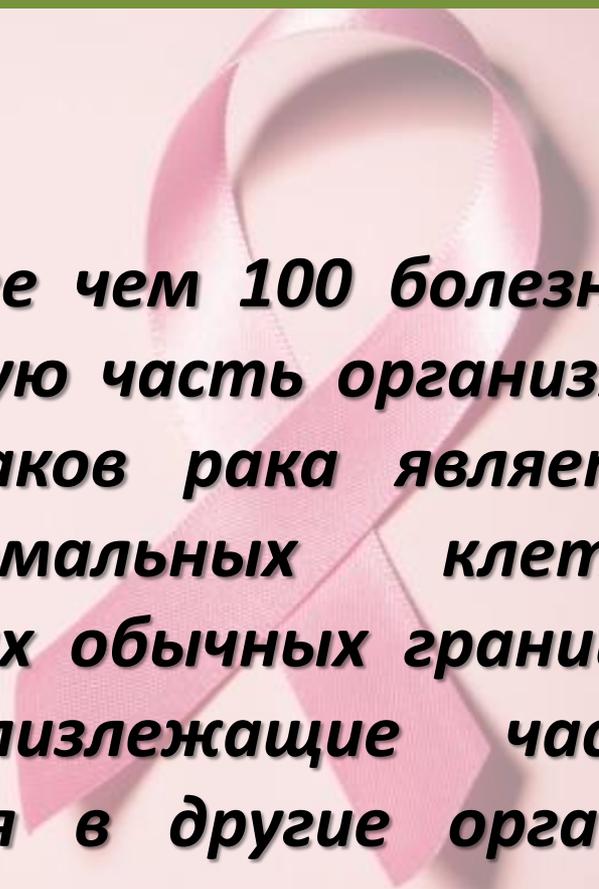




Ключевые факты

Рак

— это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части организма и распространяться в другие органы.





Ключевые факты

1. Рак занимает второе место среди основных причин смертности
2. В 2015 г. от этого заболевания умерло 8,8 млн человек
3. Рак становится причиной практически каждой шестой смерти в мире
4. Примерно в трети случаев смерть от рака обусловлена пятью основными источниками риска, связанными с поведением и рационом питания:
 - высокий индекс массы тела
 - низкий уровень потребления фруктов и овощей
 - отсутствие физической активности
 - употребления табака
 - употребления алкоголя
5. Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака
6. До 40% случаев заболевания раком можно предотвратить, избегая контакта с такими известными канцерогенами, как табачный дым
7. До 25% случаев рака в странах с низким и средним уровнем доходов обусловлено такими вызывающими рак инфекциями, как гепатит и вирус папилломы человека (ВПЧ)



Проблема

**Наиболее часто смерть наступает от следующих видов рака
(по данным ВОЗ за 2015 год):**

рак легких (1.69 млн случаев смерти)

рак печени (788 000 случаев смерти)

рак толстой и прямой кишки (774 000 случаев смерти)

рак желудка (754 000 случаев смерти)

рак молочной железы (571 000 случаев смерти)



Что вызывает рак?

Рак возникает в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые клетки в ходе многоэтапного процесса, в ходе которого предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль.

Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов



Что вызывает рак?





Что вызывает рак?

Еще одним основополагающим фактором развития рака является старение.

С возрастом заболеваемость раком резко возрастает, вероятнее всего, в связи с накоплением факторов риска развития определенных раковых заболеваний



Факторы риска развития онкологических заболеваний

Основными факторами риска развития рака в мире являются:

употребление табака
употребление алкоголя
нездоровое питание
отсутствие физической активности

Они же представляют собой основные четыре общих фактора риска возникновения других неинфекционных заболеваний.



Факторы риска развития онкологических заболеваний

Факторами риска развития рака являются некоторые хронические инфекции.

Канцерогенные инфекции, в том числе *Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра были названы причиной примерно 15% случаев рака, диагностированных в 2012 г.



Факторы риска развития онкологических заболеваний

Вирус гепатита В и С повышают риск развития рака печени

Некоторые типы вируса папилломы человека повышают риск развития рака шейки матки

ВИЧ-инфекция значительно повышает риск развития рака, например рака шейки матки



Как можно уменьшить риск развития рака?

В настоящее время можно предотвратить возникновение 30–50% раковых заболеваний. Этого можно добиться, если избегать факторов риска и осуществлять соответствующие стратегии профилактики, основанные на фактических данных



Как можно уменьшить риск развития рака?

При ранней диагностике

и

соответствующем лечении

существует высокая вероятность

излечения многих видов рака

CANCER

ВНИМАНИЕ!!!



Изменение и предотвращение факторов риска

Факторы риска:

1. Употребление табака, в том числе курение сигарет и употребление бездымного табака
2. Избыточная масса тела или ожирение
3. Нездоровое питание с низким уровнем потребления фруктов и овощей
4. Отсутствие физической активности
5. Употребление алкоголя
6. Заражение вирусом папилломы человека, происходящее половым путем
7. Заражение гепатитом, ВИЧ-инфекцией
8. Ионизирующее и ультрафиолетовое излучение



Стратегии профилактики

Активнее избегать факторов риска

**Проводить вакцинацию против инфекций,
вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В**

Сократить воздействие ультрафиолетового излучения

Уменьшать воздействие ионизирующего излучения



Ранняя диагностика

Одним из самых активных методов ранней диагностики и профилактики злокачественных опухолей следует отнести, прежде всего, профилактические осмотры.

Имеющийся опыт показал, что диспансеризация является наиболее эффективным методом ранней диагностики.



Преимущества раннего выявления онкологических заболеваний

Снижение
стоимости лечения

Снижение роста
заболеваемости

эффективность
лечения

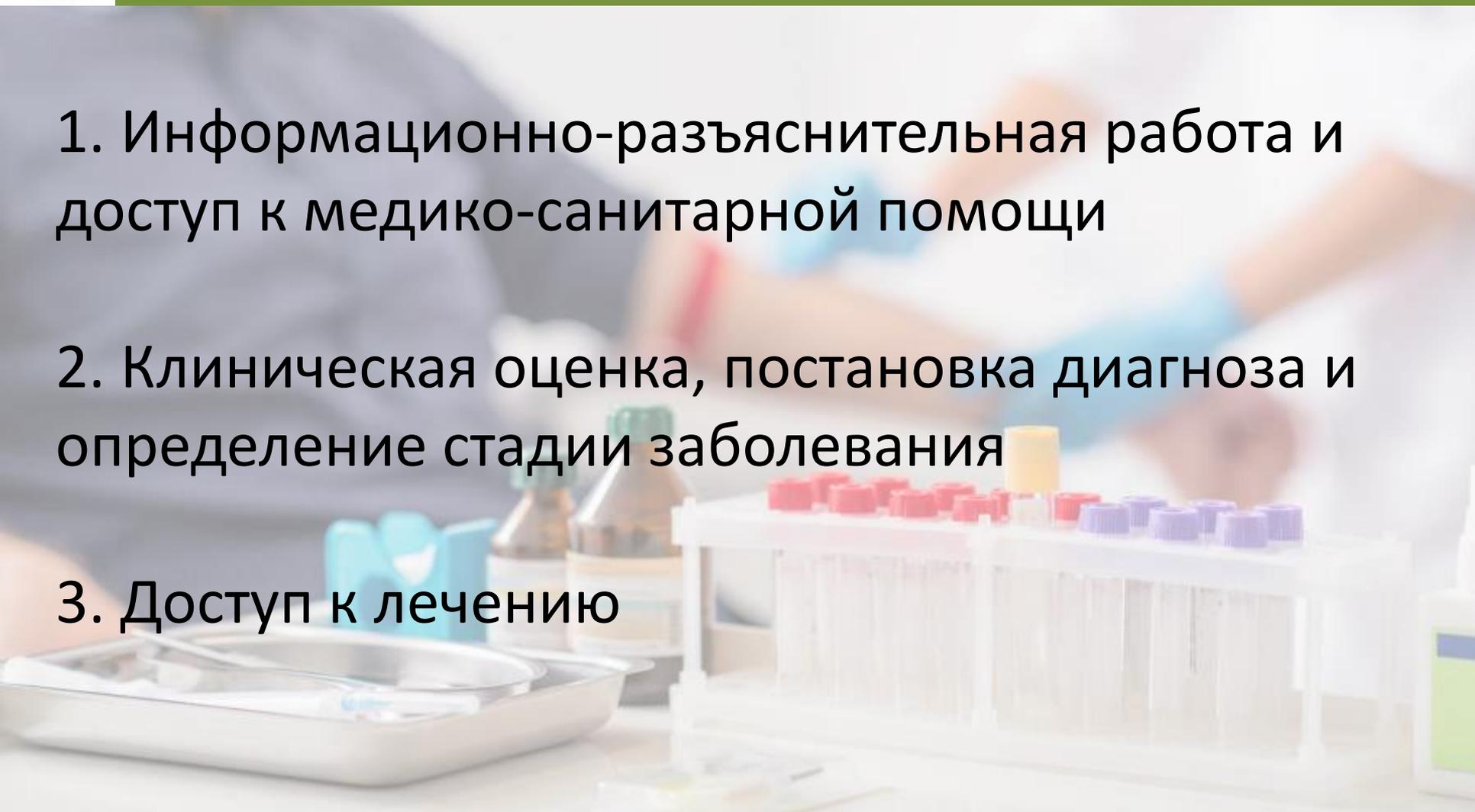
продолжительность
жизни

Результаты раннего выявления онкологических заболеваний



Ранняя диагностика

1. Информационно-разъяснительная работа и доступ к медико-санитарной помощи
2. Клиническая оценка, постановка диагноза и определение стадии заболевания
3. Доступ к лечению





Ранняя диагностика

Ранняя диагностика

актуальна при любых обстоятельствах и важна при большинстве видов злокачественных новообразований.

В отсутствие ранней диагностики болезнь диагностируется на поздних стадиях, когда радикальное лечение зачастую уже не может помочь.



Скрининг

- метод активного выявления лиц с какой-либо патологией или факторами риска ее развития, основанный на применении специальных диагностических исследований, включая тестирование, в процессе массового обследования населения или его отдельных контингентов.

Скрининг осуществляют с целью **ранней диагностики заболевания** или предрасположенности к нему, что необходимо для оказания **своевременной** лечебно-профилактической помощи.



Цели скрининга:

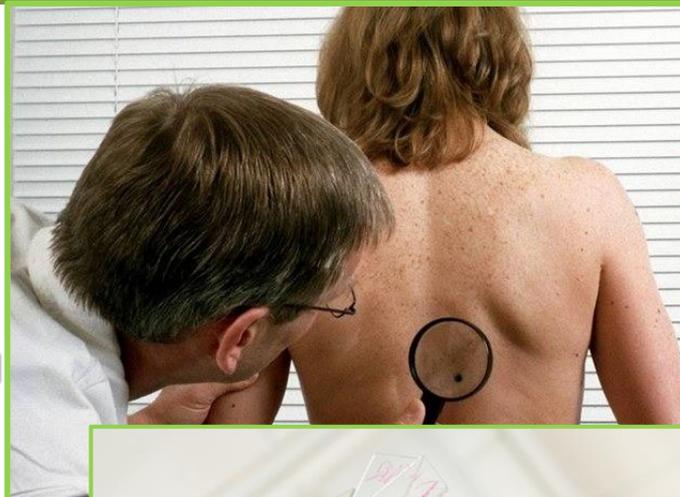
Скрининг должен приводить к:

1. Снижению смертности
2. Снижению частоты выявления распространенных форм рака
3. Увеличению частоты выявления **ранних** форм рака



Скрининг

Эффективность программ скрининга при выявлении определенных типов рака обеспечивается использованием целесообразных тестов, их эффективным применением, увязкой с другими этапами процесса скрининга и контролем качества.





Лечение

Одни из самых распространенных типов рака:

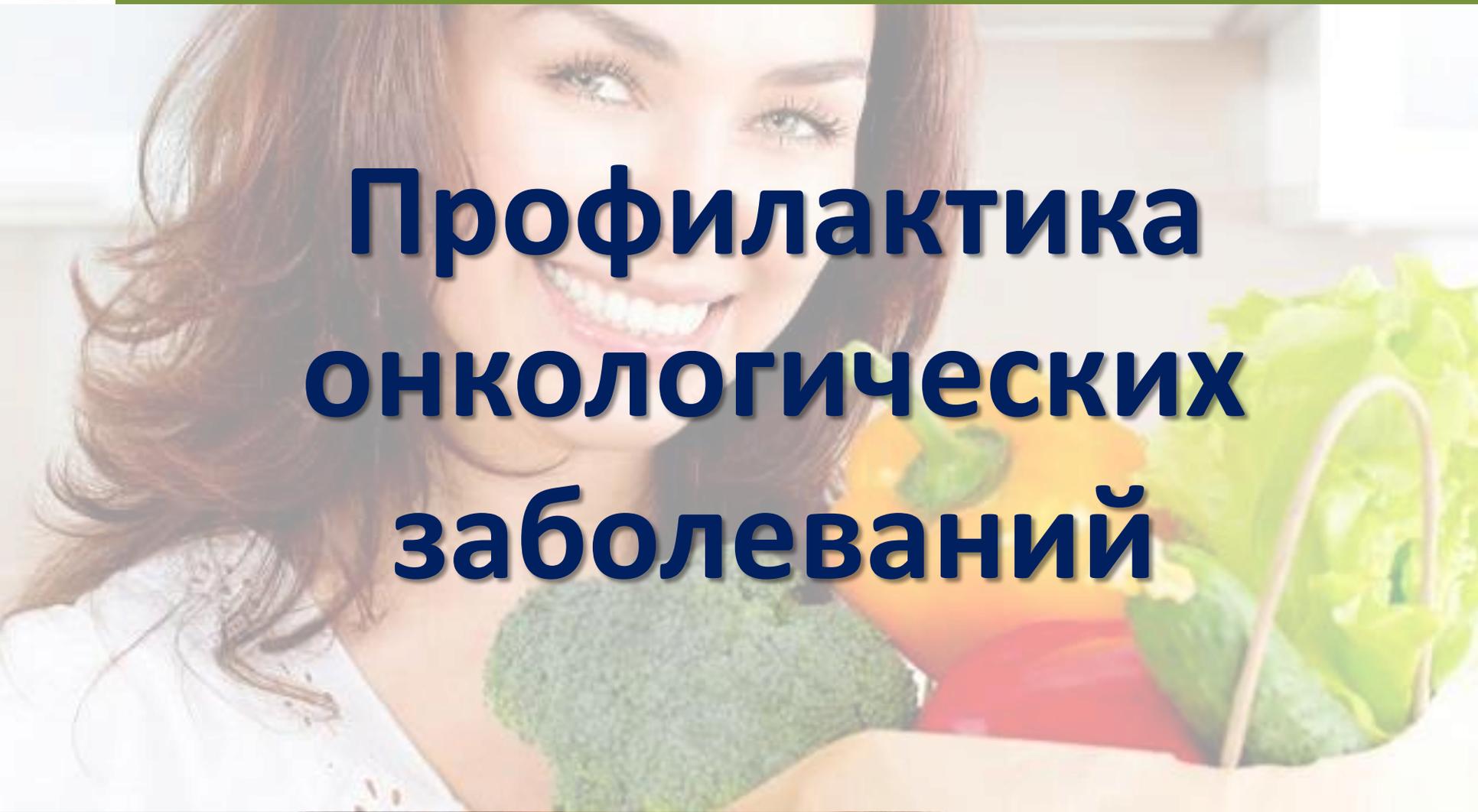
- рак молочной железы
- рак шейки матки
- рак полости рта
- рак толстого кишечника

имеют **высокие показатели эффективности лечения** при условии их **раннего выявления** и лечения с применением передовых практических методов



Как жить без страха

Профилактика онкологических заболеваний

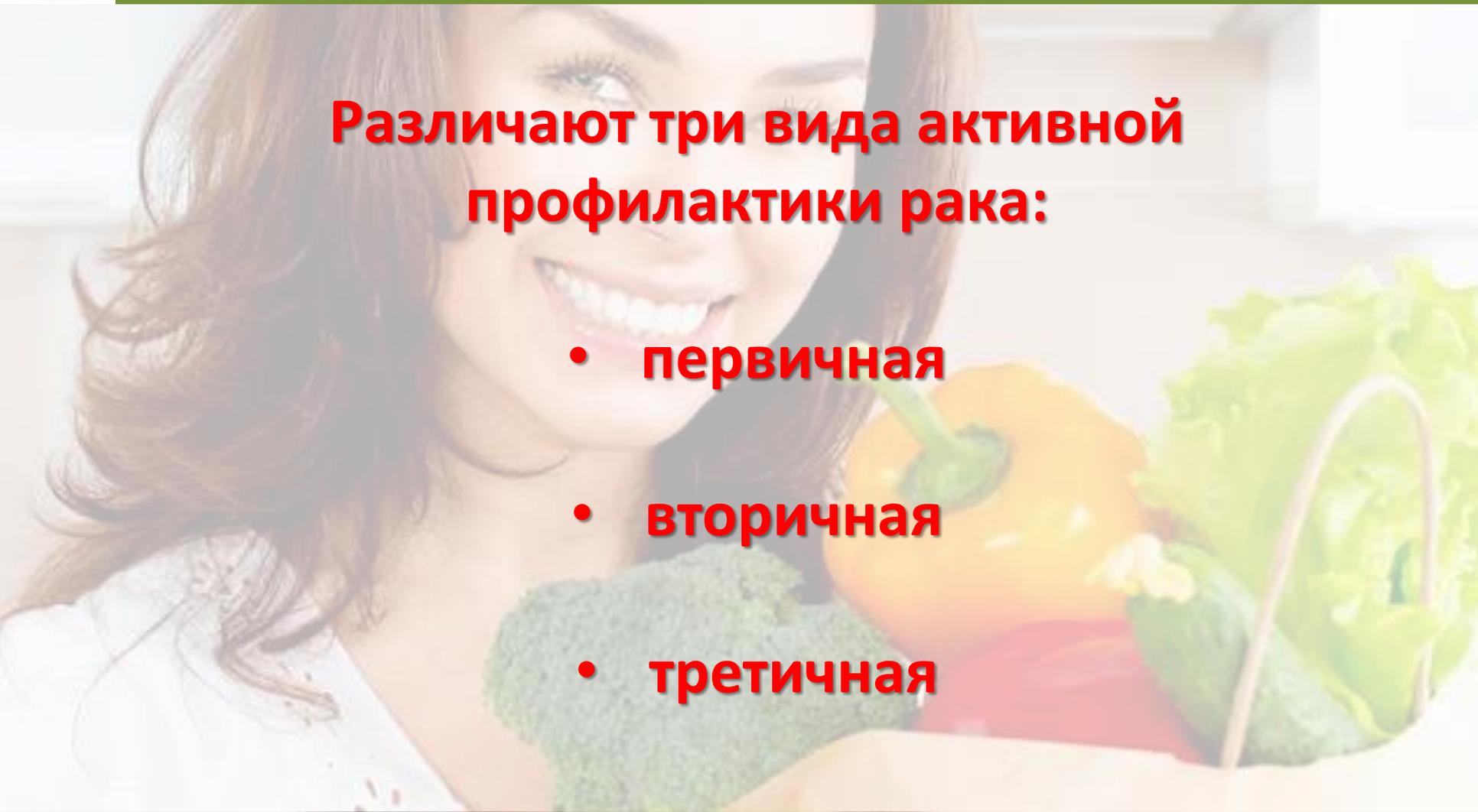




Виды активной профилактики рака

Различают три вида активной профилактики рака:

- **первичная**
- **вторичная**
- **третичная**





Первичная профилактика

**Здоровый образ жизни
– это то, что доступно каждому**

Физическая активность и спорт, правильный режим труда и отдыха, разумное питание - вот все составляющие здорового образа жизни

Придерживаясь основных правил, Вы сможете предотвратить возникновение многих онкологических заболеваний



Профилактика онкозаболеваний

8 шагов в борьбе против рака:

1. **Откажитесь от курения**
2. **Ведите активный образ жизни**
3. **Употребляйте в пищу много фруктов, овощей**
4. **Употребляйте пищу с низким содержанием жиров**
5. **Следите за своим весом**
6. **Не злоупотребляйте спиртными напитками**
7. **Следите за состоянием своей кожи (избегать чрезмерного влияния ионизирующего и ультрафиолетового воздействия)**
8. **Ежегодно проходите профилактические осмотры**



Профилактика онкозаболеваний

A close-up photograph of a person's hand holding a large, dense bundle of cigarettes. The person is wearing a bright blue long-sleeved shirt and is seated in a wheelchair, with the metal frame and a black wheel visible in the foreground. The background is a plain, light-colored wall.

Отказ от курения



Отказ от курения

Немедикаментозная помощь по отказу от курения:

- ✓ Индивидуальное профилактическое консультирование (повышение информированности и мотивации пациента к отказу от курения. Проводится подготовленным специалистом Центра здоровья, отделения/кабинета медицинской профилактики)
- ✓ Групповое консультирование – **Школа по отказу от курения:**
 - Предоставление пациентам информации
 - Групповое обсуждение
 - Разбор ситуационных задач
 - Обучение навыкам самоконтроля

Медикаментозная помощь по отказу от курения:

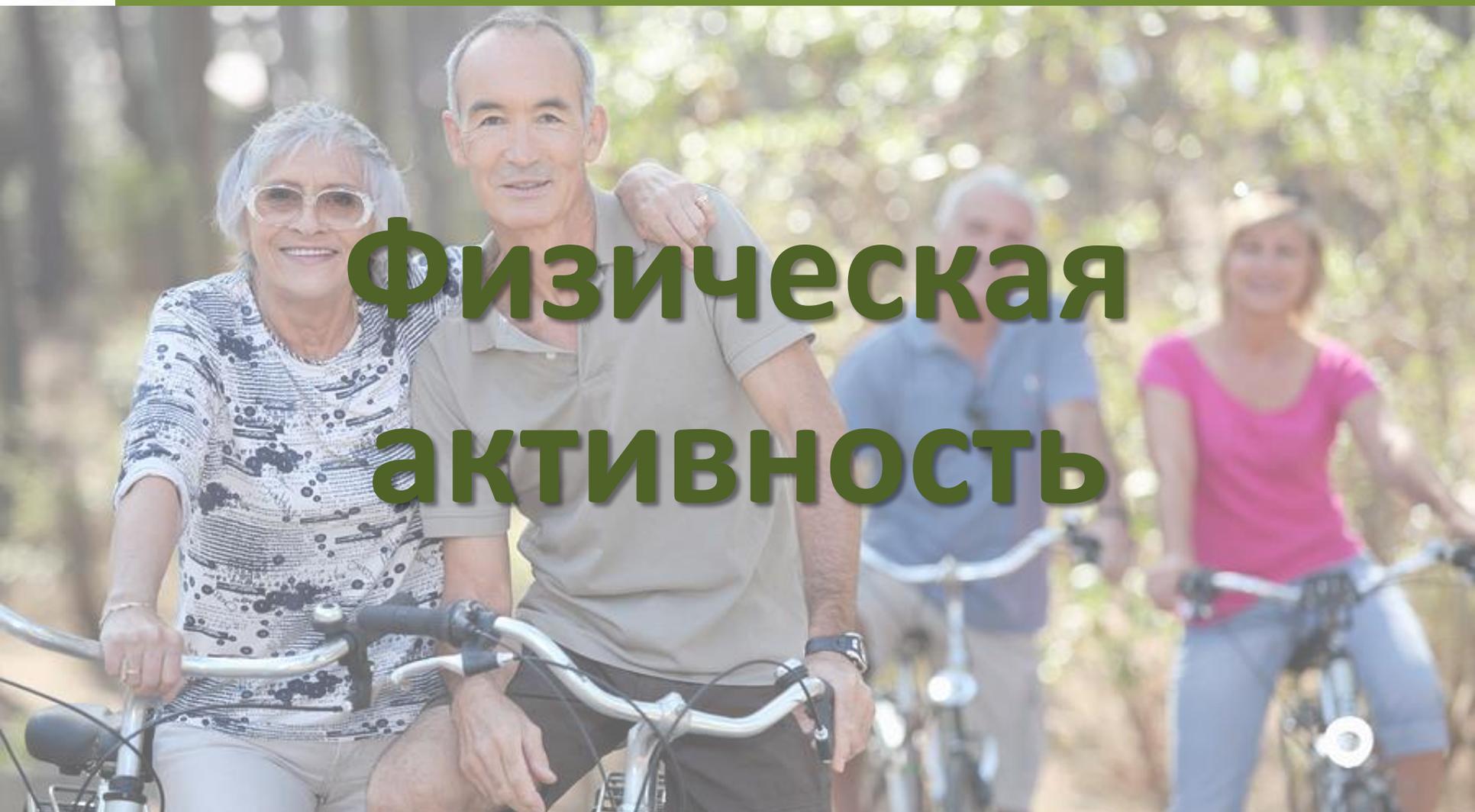
- ✓ Никотинзаместительная терапия
- ✓ Другие лекарственные средства

Важно: Не занимайтесь самолечением! Посоветуйтесь с врачом!



Профилактика онкозаболеваний

**Физическая
активность**





Физическая активность

- ✓ Дозированная физическая нагрузка позволяет постепенно повысить сократительную способность сердца
- ✓ Благоприятно действует на кровоснабжение мускулатуры всего организма, а также внутренних органов
- ✓ Улучшает липидный профиль крови
- ✓ Помогает контролировать массу тела
- ✓ Физические тренировки улучшают настроение, снижают тревожность, помогают справиться с депрессивным состоянием
- ✓ Улучшают самочувствие
- ✓ Повышают работоспособность, самооценку
- ✓ Повышают качество жизни пациента

Обратите внимание! Чрезмерные физические нагрузки опасны!!!



Роль питания

6 основных принципов противораковой диеты:

- 1. Предупреждение ожирения (избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки)**
- 2. Уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50 - 70 г жира в день со всеми продуктами). Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы**
- 3. Обязательное присутствие в пище 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, лук.**



Роль питания

4. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики

5. Ограничение потребления алкоголя. Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы

6. Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида



Влияние ионизирующего и ультрафиолетового излучения

Воздействие излучения, в первую очередь ультрафиолетового излучения и ионизирующего излучения, является четко установленной причиной рака.

Воздействие солнечного ультрафиолетового излучения является основной причиной рака кожи, который является на сегодняшний день наиболее распространенным и наиболее предотвратимым злокачественным новообразованием.

Наиболее опасно пребывание на солнце в период с 10ч и до 16ч. Не менее вредно пребывание в соляриях для получения искусственного загара.



Влияние ионизирующего и ультрафиолетового излучения

Профилактика рака кожи

- **Исключение попадания на голые участки тела прямого солнечного света**
- **Ношение соответствующей летней одежды**
- **Ношение широкополых шляп**
- **Использование солнцезащитных зонтиков**
- **Пребывание в тени в период с 10 ч до 16 ч**
- **Использование кремов от загара**



Вторичная профилактика

Направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса. К исследованиям, позволяющим эффективно выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся:

- Маммография
- Флюорография
- Цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала
- Эндоскопические исследования
- Определение в биологических жидкостях уровня онкомаркеров и др.

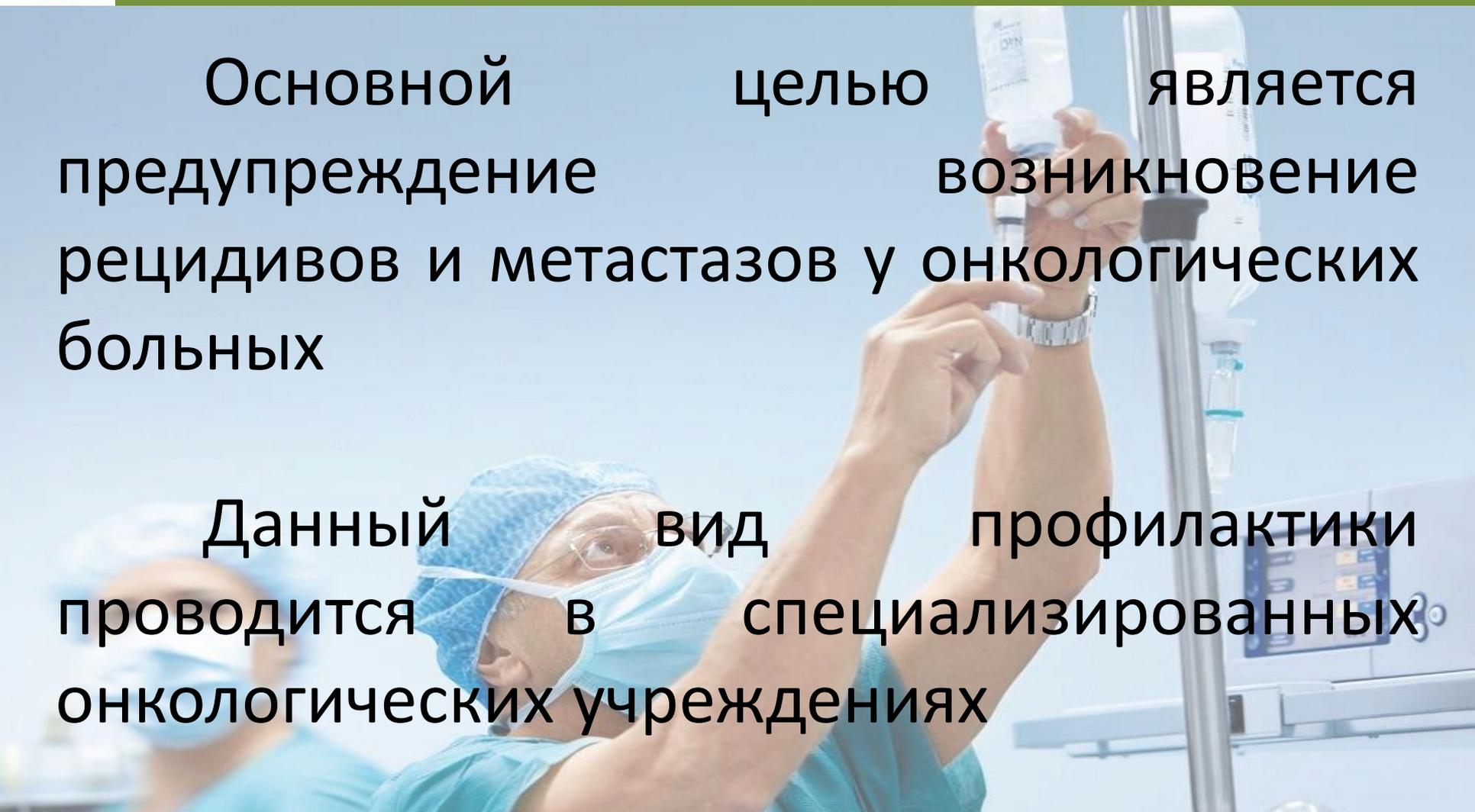




Третичная профилактика

Основной целью является предупреждение возникновения рецидивов и метастазов у онкологических больных

Данный вид профилактики проводится в специализированных онкологических учреждениях





ВАЖНО !!!

Специфические признаки рака

Вы должны обращать внимание на некоторые общие признаки, которые могут указывать на рак:

- нарушения стула или функции мочевого пузыря
- незаживающая рана или язва
- белые пятна в ротовой полости, или белые пятна на языке
- необычные кровотечения или выделения
- утолщение или уплотнение в груди или других частях тела
- затруднённое глотание
- изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи
- раздражающий длительный кашель или охриплость голоса

ЭТО ВАЖНО:

Данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении



ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

**Не относитесь халатно к
своему здоровью и сразу же
обращайтесь к доктору при
малейшем подозрении на
страшную болезнь!**

Помните: Болезнь легче предупредить, чем лечить!

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров
значительно снизит риск развития рака за счет раннего выявления

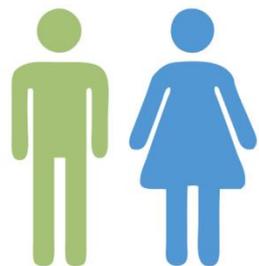


В г. Москве функционирует **50 отделений медицинской профилактики**, в которых Вы можете пройти диспансеризацию **1 раз в 3 года бесплатно, без записи и без очереди**





Диспансеризация определенных групп взрослого населения в 2018 году



ПАСПОРТ,
ПОЛИС ОМС



ОТДЕЛЕНИЕ
МЕД. ПРОФИЛАКТИКИ



ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ С
УЧЕТОМ ПОЛА И ВОЗРАСТА



ПРОЙДИТЕ СЛЕДУЮЩЮЮ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
ЧЕРЕЗ 3 ГОДА

Год рождения:
1928, 1931, 1934,
1937, 1940, 1943,
1946, 1949, 1952,
1955, 1958, 1961,
1964, 1967, 1970,
1973, 1976, 1979,
1982, 1985, 1988,
1991, 1997



Диспансеризация определенных групп взрослого населения

Первый этап диспансеризации:

- ✓ Определение индекса массы тела
- ✓ Измерение артериального давления
- ✓ Определение уровня общего холестерина и глюкозы в крови
 - ✓ Маммография
 - ✓ Флюорография
 - ✓ Электрокардиография
- ✓ Измерение внутриглазного давления
- ✓ Осмотр акушеркой (фельдшером)
- ✓ Исследование крови на простат-специфический антиген
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь





Онкологический скрининг при диспансеризации



Первый этап



Инструментальные и лабораторные методы исследования

- ✓ Маммография – выявление рака молочной железы
- ✓ Цитологическое исследование мазка с шейки матки – выявление рака шейки матки
- ✓ Исследование кала на скрытую кровь – выявление колоректального рака
- ✓ Исследование крови на ПСА – выявление рака предстательной железы



Второй этап



Дополнительные методы исследований при выявлении подозрений на ЗНО на первом этапе

- ✓ Колоноскопия / ректороманоскопия – выявление колоректального рака
- ✓ Консультация врача-акушера-гинеколога – выявление рака молочной железы и рака шейки матки



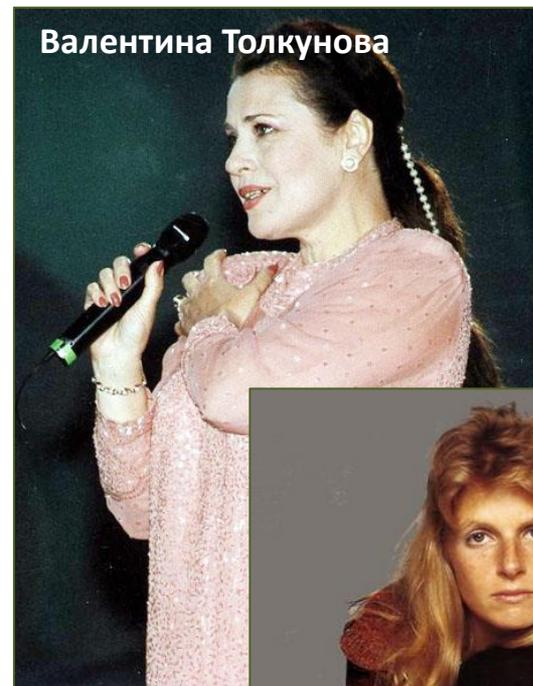
Дообследование —> Консультация участкового врача-терапевта – обследование врачами-специалистами, дополнительные методы лабораторных и инструментальных исследований



Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Рак молочной железы

Валентина Толкунова

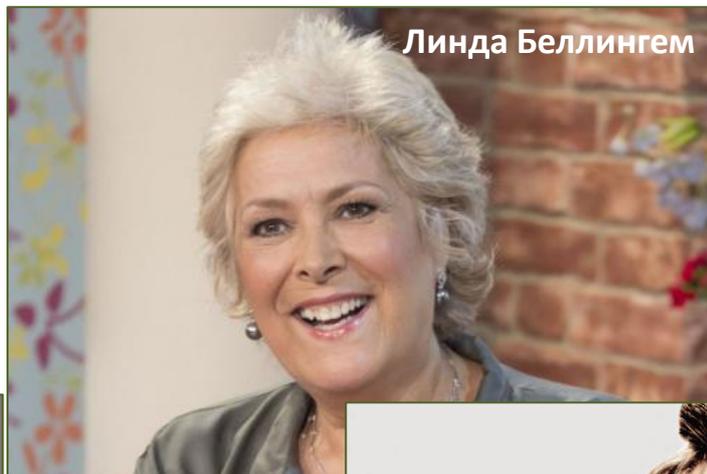


Линда Маккартни



Рак толстого кишечника

Линда Беллингем



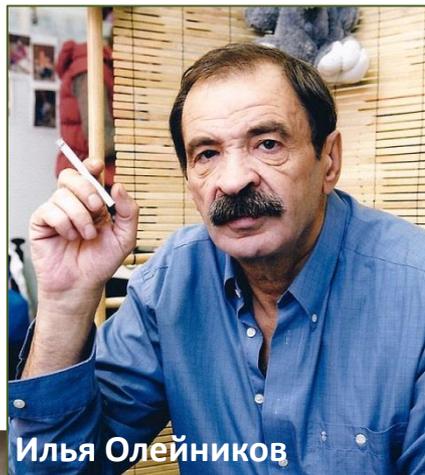
Одри Хепберн





Знаменитости, чьи жизни забрала страшная болезнь - РАК

Александр Абдулов



Илья Олейников



Олег Ефремов



Ролан Быков



Даррел Хью Уинфилд
«Ковбой Мальборо»



Джо Кокер



Знаменитости, победившие РАК

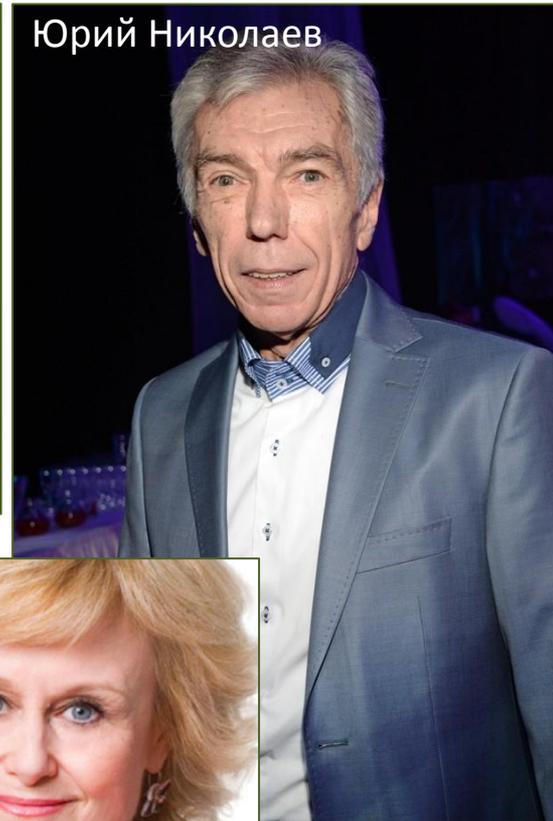
Роберт Де Ниро



Эмануил Виторган



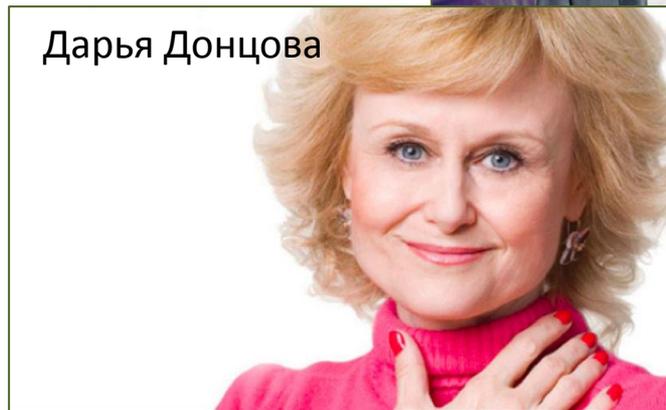
Юрий Николаев



Лайма Вайкуле



Дарья Донцова





!РАК - НЕ ПРИГОВОР!

!РАК НЕ БОЛИТ!



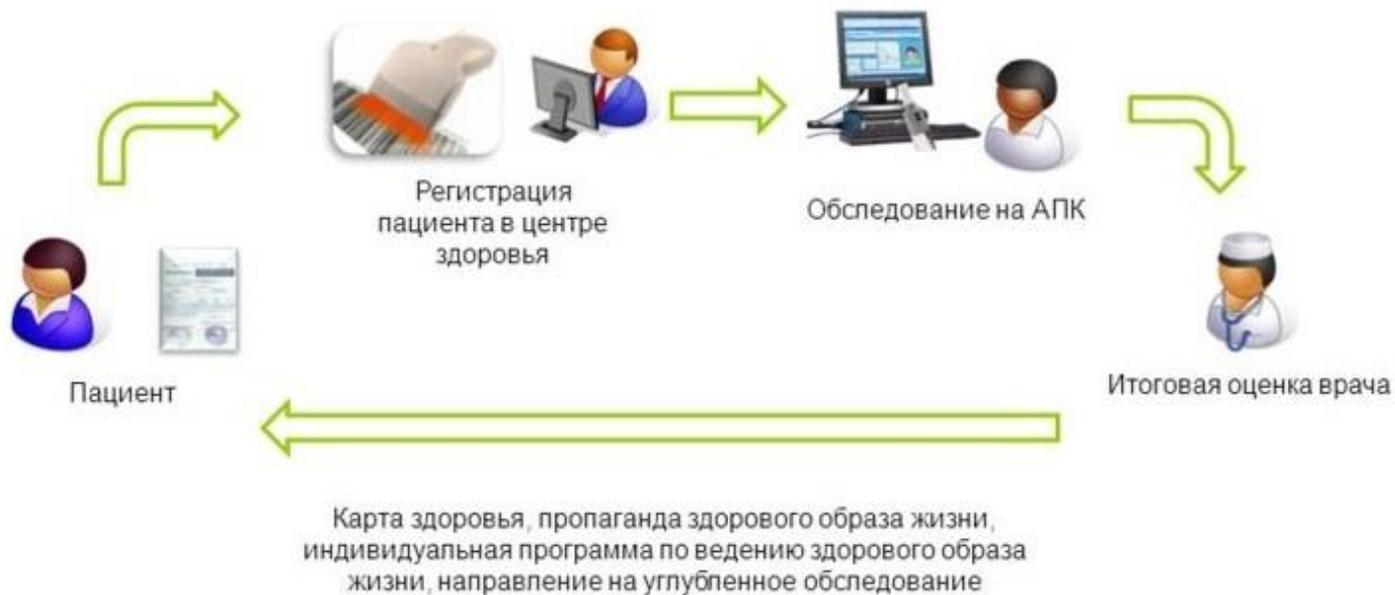
Если Вы по году рождения не подходите для прохождения диспансеризации, то Вы можете пройти профилактический медицинский осмотр
в **Центре здоровья**

В г. Москве функционирует всего 65 Центров здоровья:

- 47 для взрослого населения
- 18 для детского населения

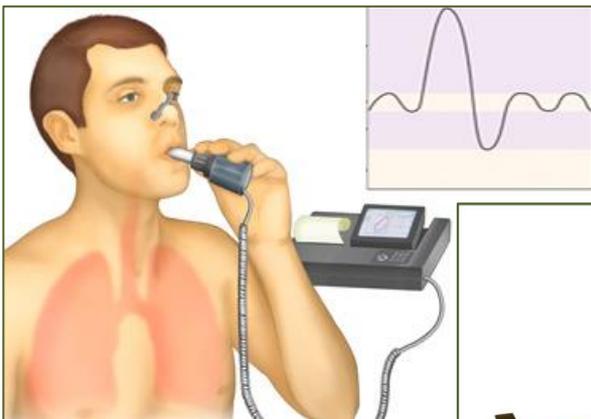


Центр здоровья





Исследования в Центре здоровья



- ✓ **Определение содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе и карбоксигемоглобина**
- ✓ **Комплексная оценка функций дыхательной системы**
- ✓ **Компьютеризованная оценка состояния сердца**
- ✓ **Измерение внутриглазного давления**
- ✓ **Комплексная оценка функций органа зрения**

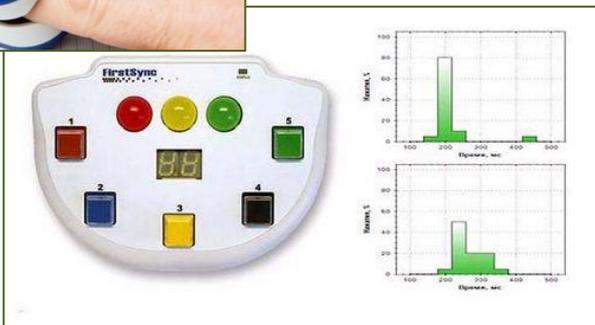
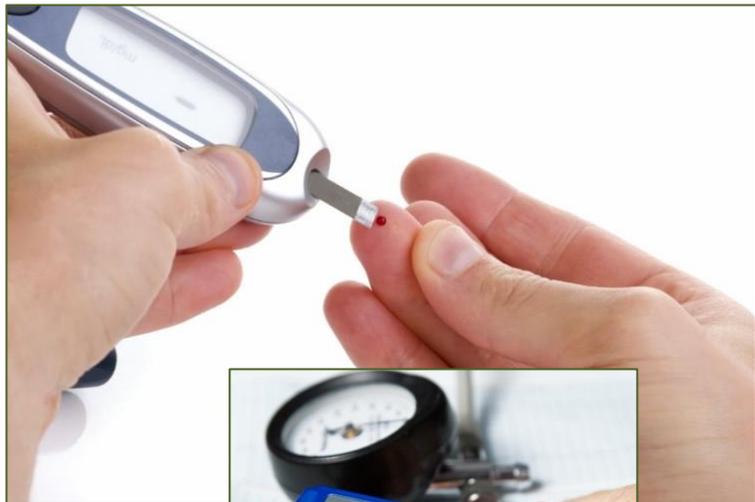


Биоимпедансметрия –
определение
процентного
соотношения воды,
мышечной и жировой
тканей

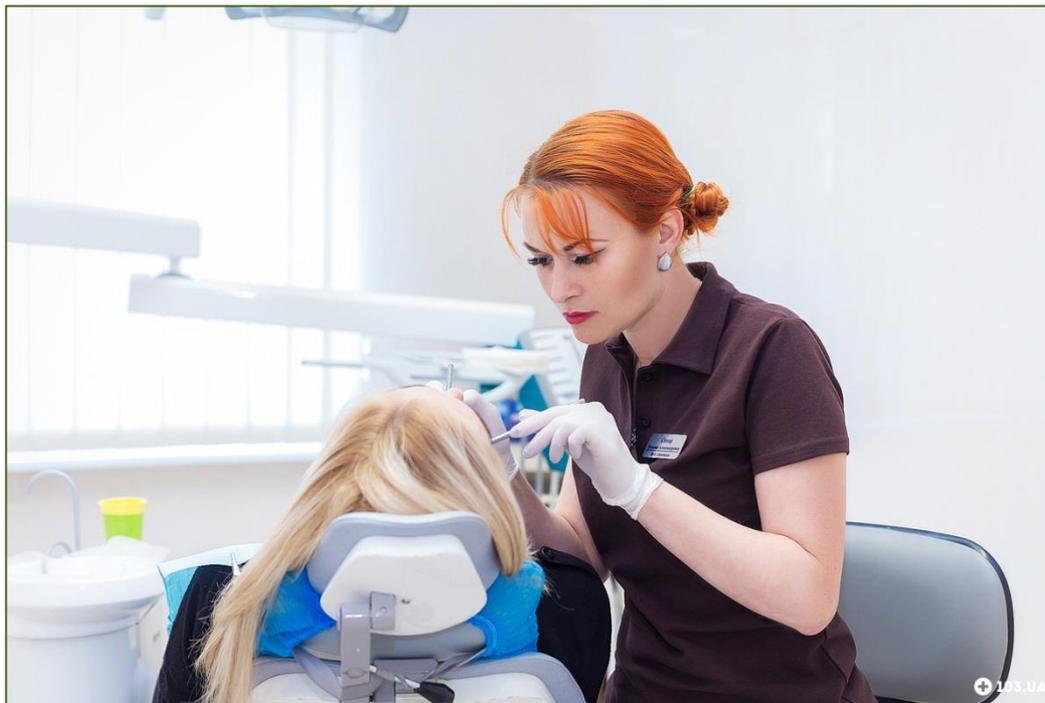




Исследования в Центре здоровья



- ✓ Экспресс-анализ для определения уровня общего холестерина и глюкозы в крови
- ✓ Оценка насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом, частоты пульса и регулярности ритма
- ✓ Оценка уровня психофизиологического и соматического здоровья
- ✓ Оценка риска наличия обструктивных заболеваний артерий нижних конечностей и сочетание патологий сердца и магистральных артерий головы



- ✓ **Исследование ротовой полости**
- ✓ **Диагностика заболеваний полости рта**



**Приглашаем Вас пройти
диспансеризацию или
профилактический медицинский
осмотр в поликлинике, к которой
Вы прикреплены**



Всемирная
организация
здравоохранения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Минздрав России



Департамент
здравоохранения
города Москвы

При подготовке презентации использованы российские Национальные рекомендации по кардиоваскулярной профилактике, материалы Всемирной организации здравоохранения, Приказы Минздрава России и Департамента здравоохранения города Москвы.



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

