



Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро

Профилактика рака

Более трети случаев рака можно предотвратить, устранив следующие факторы риска или обеспечив реакцию на них:

- употребление табака
- употребление алкоголя
- лишний вес или ожирение
- недостаточное употребление фруктов и овощей
- низкая физическая активность
- вирус папилломы человека (ВПЧ) – инфекция, передаваемая половым путем
 - загрязнение атмосферного воздуха и воздуха в помещении
 - воздействие канцерогенных факторов, связанное с профессиональной деятельностью.

Огромную роль в сокращении бремени раковых заболеваний играет устранение этих факторов риска наряду с принятием защитных мер от воздействия канцерогенов, в особенности на рабочем месте, расширением программ иммунизации против вируса гепатита В, проведением

вакцинации против ВПЧ и сокращением подверженности воздействию солнца. В Европейском регионе рак шейки матки, вызываемый ВПЧ, уносит порядка 28 000 женских жизней в год.

Употребление табака

На сегодняшний день употребление табака – основная предотвратимая причина рака в мире. Курение является причиной 80% всех случаев рака легких, на который приходится 20% всех смертей от рака в Регионе. Другие типы рака – рак полости рта, гортани, пищевода и желудка – тесно ассоциированы с употреблением табака, составляя 10% всех случаев смерти в Регионе. Употребление табака существенно повышает риск возникновения рака почки, мочевого пузыря, поджелудочной железы и шейки матки.

Употребление алкоголя

Употребление алкоголя является фактором риска возникновения многих типов рака, включая рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, толстого кишечника и молочной железы. Риск развития рака напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя. Злоупотребление алкоголем существенно повышает риск развития нескольких типов рака (рака полости рта, глотки, гортани и пищевода), особенно среди курильщиков. В одном лишь 2018 г. связь между алкоголем и раком была установлена для 180 000 случаев онкологических заболеваний в Регионе и 92000 случаев смерти от них.

Физическая активность и питание

Регулярная физическая активность, поддержание здоровой массы тела и приверженность здоровому питанию существенно сокращает риск развития рака. С лишним весом и ожирением ассоциируются следующие типы рака: рак пищевода, толстого кишечника, молочной железы, эндометрия и почки. Употребление в пищу большого количества фруктов и овощей может иметь защитный эффект от многих раковых заболеваний, тогда как чрезмерное употребление переработанного мяса связано с повышенным риском рака.

Инфекционные заболевания

Вирусные гепатиты В и С могут вызывать рак печени; ВПЧ-инфекция может вызывать рак шейки матки; бактерия *Helicobacter pylori* повышает риск развития рака желудка. Профилактические меры включают вакцинацию и предупреждение инфекционных и паразитарных заболеваний.

Воздействие канцерогенов

Известно, что воздействие ионизирующего излучения вызывает некоторые типы рака. Чрезмерное ультрафиолетовое излучение солнечного света повышает риск всех типов рака кожи. Использование солнцезащитных средств и защитной одежды, позволяющее избежать чрезмерного воздействия, является эффективной профилактической мерой.

Более 40 веществ, смесей и обстоятельств воздействия на рабочих местах являются канцерогенными по отношению к людям и входят в категорию канцерогенов, связанных с профессиональной деятельностью. Асбест вызывает рак легких; была обнаружена связь между анилиновыми красителями и раком мочевого пузыря; бензол может вызывать лейкемию. Предупреждение различных видов производственного и экологического воздействия этих и других химических веществ представляет собой один из важных компонентов профилактики раковых заболеваний.

Заболеваемость раком резко возрастает с увеличением возраста: по мере взросления происходит аккумуляция рисков, в то время как механизмы клеточного восстановления становятся менее эффективными.