



4 ФЕВРАЛЯ –
ВСЕМИРНЫЙ
**ДЕНЬ БОРЬБЫ
ПРОТИВ РАКА**

Опухоль – патологическое разрастание тканей, состоящее из клеток с особыми свойствами размножения и дифференцировки. Опухоль – это доброкачественное или злокачественное новообразование.

Рак – общий термин для онкологических заболеваний, который характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, образующих опухоль.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ



Метастазирование – это процесс распространения клеток опухоли вне ее изначальной локализации (за ее пределы).

ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ РАКА

ОБЩИЕ ПРИЧИНЫ



неправильный образ жизни



гиподинамия
(низкая физическая активность)



курение



избыточный вес



употребление алкоголя



пол



раса



наследственность

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

те, которые вызывают возникновение определенного вида рака



длительное влияние ультрафиолета



поздняя менопауза



нерожавшие женщины или родившие после 30 лет



раннее начало половой жизни



отсутствие половой гигиены



венерические заболевания



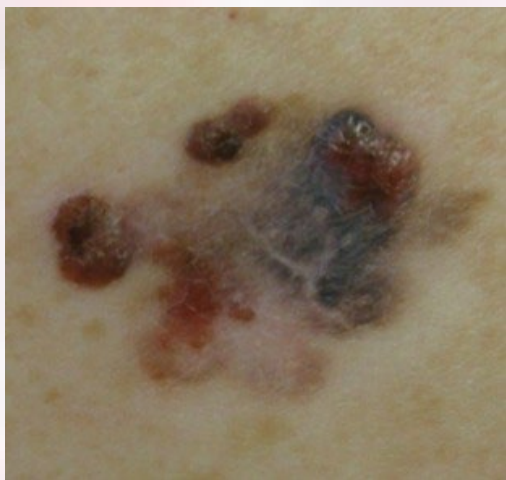
метаболический синдром



наличие Helicobacter pylori

и др.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Меланома – злокачественная опухоль, развивающаяся из меланоцитов* в результате их необратимого генетического перерождения.

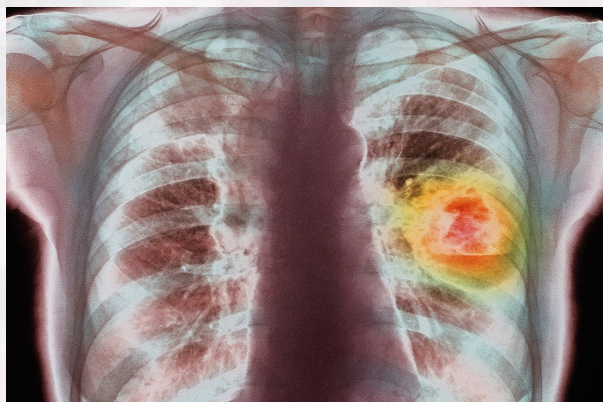
Факторы риска:

ультрафиолетовое излучение, многократные солнечные ожоги, пигментный невус, наследственность, фенотип — белая кожа, светлые (голубые) глаза, светлые волосы.

>50 ч. в солярии увеличивает риск развития меланомы в 3 раза.

*меланоциты - пигментные клетки, отвечающие за окрашивание кожи, цвет глаз, волос.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Рак легкого - является наиболее часто встречающейся злокачественной опухолью и наиболее распространённой причиной смерти от онкологической патологии.

Симптомы:

сухой редкий кашель, изменение голоса, свистящее дыхание, одышка, боль в груди, необъяснимая потеря веса, температура 37-38.

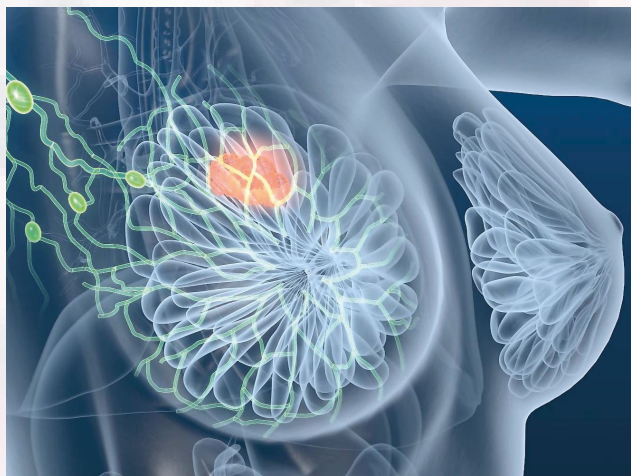
Факторы риска:

Курение (риск развития рака лёгких выше в 20 раз).

Профессиональная деятельность - вдыхание на протяжении длительного времени ядовитых для организма веществ (работники угольной промышленности).

ПРОФИЛАКТИКА: прохождение флюорографии или рентгенографии легких **1 раз в 2 года** (после 18 лет).

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Рак молочной железы – злокачественная опухоль железистой ткани молочной железы. Наиболее частая форма рака среди женщин.

Факторы риска:

Нерожавшие женщины, впервые родившие после 30 лет, раннее начало менструации (< 12 лет), поздняя менопауза (> 55 лет), высокая рентгенологическая плотность ткани молочных желез, наследственность.

На что нужно обратить внимание?

Уплотнения, узлы в молочной железе, изменения размера или формы, выделения из соска, покраснение, зуд, жжение кожи молочной железы, боль в определенном участке молочной железы, боли в подмышечной области.

ПРОФИЛАКТИКА: прохождение маммографии (рентгенологическое исследование молочной железы) **1 раз в 2 года (после 40 лет).**

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Рак шейки матки – злокачественное новообразование, возникающее в области шейки матки. Второе по частоте онкологическое заболевание у женщин.

Факторы риска:

Инфицирование вирусом папилломы человека (ВПЧ) и фоновые процессы в шейке матки.

Вирус ВПЧ передается половым путем, в 90% вылечивается, в остальных случаях вызывает рак.

Фоновые процессы: истинная эрозия, псевдоэрозия (эктопия), лейкоплакия, полип шейки матки.

ПРОФИЛАКТИКА: Осмотр гинекологом 1 раз в год и прохождение цитологического исследования мазка с шейки матки 1 раз в 3 года (18-64 года). После 65 лет - осмотр гинекологом 1 раз в год.

Профилактика заражения ВПЧ - вакцина в возрасте 13-26 лет (делается по желанию).

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Колоректальный рак – злокачественное новообразование толстого кишечника и его придатка – червеобразного отростка.

Факторы риска:

низкая физическая активность, избыточное потребление красного мяса, низкое количество потребляемой клетчатки (овощей и фруктов), ожирение, курение, употребление алкоголя.

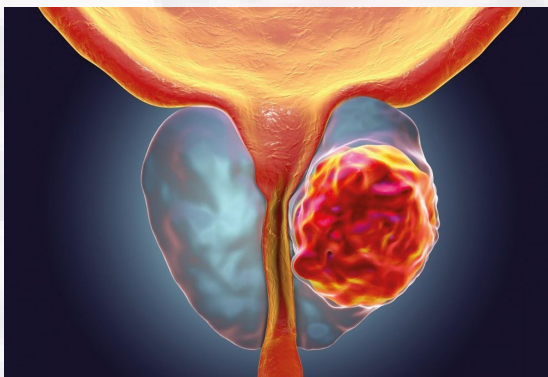
Высокий риск развития рака у населения в возрасте старше 50 лет.

Симптомы:

необъяснимая анемия, боль в животе, необъяснимая потеря веса, нарушение стула: диарея, запоры, кровь в стуле.

ПРОФИЛАКТИКА: исследование кала на скрытую кровь **1 раз в 2 года (40-64 года), 1 раз в год (после 65 лет).**

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Рак предстательной железы – одно из наиболее распространённых злокачественных новообразований у мужчин.

Симптомы:

кровь в моче, сперме, проблемы с мочеиспусканием, боль при мочеиспускании, дискомфорт в тазовой области.

ПРОФИЛАКТИКА: определение простат-специфического антигена (PSA) в возрасте 45, 50, 55, 60, 64 лет.

ОТДЕЛЬНЫЕ ВИДЫ РАКА



Рак желудка - злокачественная опухоль, исходящая из слизистой оболочки желудка.

Симптомы:

Расстройства пищеварения (тошнота, вздутие живота, потеря аппетита) и изжога, боль или дискомфорт в животе, слабость и быстрая утомляемость, снижение массы тела, примесь крови в рвотных, массах и кале, асцит (скопление свободной жидкости в брюшной полости).

Факторы риска:

Инфицирование *Helicobacter pylori*, злоупотребление соленой, жареной, консервированной, маринованной, насыщенной пряностями пищей, употребление продуктов, зараженных микотоксинами (плесневыми грибами), фоновые заболевания ЖКТ, злоупотребление различными диетами, профессиональная деятельность (работники угольной, металлургической и резиновой промышленности).

**ПРОФИЛАКТИКА: эзофагогастродуоденоскопия (ЭФГДС)
- в 45 лет.**

РАК ЗАРАЗЕН

Невозможно заразиться раком при общении с онкологическим больным или при совместном проживании.

Почему пациенты носят маски?

У онкологических пациентов снижен иммунитет, в связи с чем такие люди носят маски для защиты себя от вирусов и микроорганизмов, которые нас окружают.



РАНЬШЕ РАКОМ НЕ БОЛЕЛИ

Эпидемия рака началась в прошлом веке

Увеличение количества лиц с онкологическими заболеваниями связано с увеличением продолжительности жизни, распространенности факторов риска.

Онкологическими заболеваниями болели **во все времена**, основная трудность была в их диагностировании. Существование рака с давних времен доказывает и происхождение самого слова (от греч. языка «карцинос»), которое описал в 5 веке до нашей эры Гиппократ.

Средняя продолжительность жизни

30 лет

30-40 лет

65-75 лет

до н.э

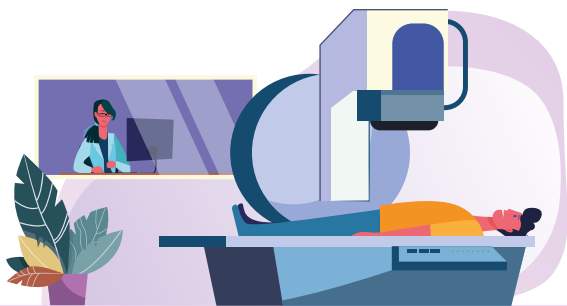
16-19 вв.

20-21 век

ХИМИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВРЕДИТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ САМ РАК

Химиотерапия, которую используют для лечения рака, имеет побочные эффекты, такие как: алопеция, тошнота, рвота. Но без этого лечения **невозможно прекратить развитие заболевания.**

Химиотерапия увеличивает продолжительность жизни. После прекращения химиотерапии - побочные эффекты устраняются.

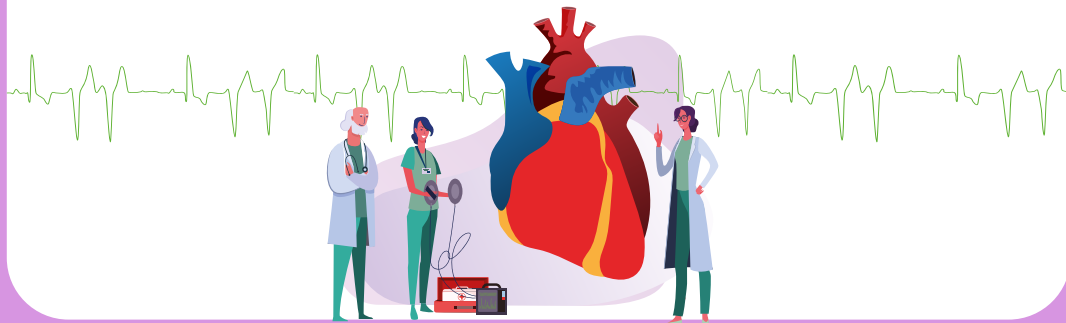


РАК = НЕМИНУЕМАЯ СМЕРТЬ

Качество помощи и частота раннего выявления онкологических заболеваний растет ежегодно. Даже с теми заболеваниями, которые раньше были смертельными, люди сейчас могут жить годами.

Важно своевременно обращаться к врачу при появлении подозрительных симптомов!

За последние 40 лет средняя продолжительность жизни пациентов, у которых был диагностирован рак, увеличилась с одного года до пяти лет, а при шести видах рака выживаемость превышает 10 лет.

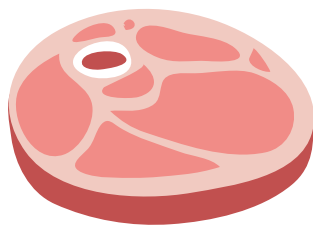


ЕСЛИ ЕСТЬ МЯСО - МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ

Ежедневное употребление 100 г и более красного мяса, а также продуктов его переработки повышает риск развития колоректального рака приблизительно на 17%.

Красное мясо лишь повышает риск и **НЕ дает гарантию 100% развитию рака.**

Красное мясо следует употреблять не чаще 2 раз в неделю, но не исключать из рациона полностью.

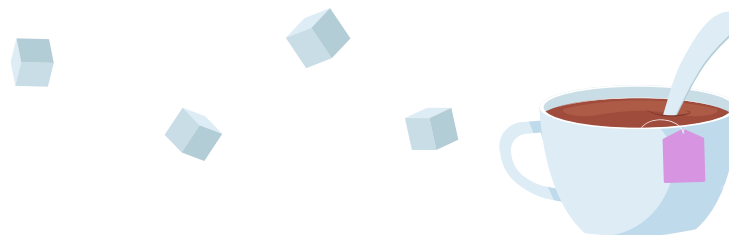


100 г

УПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА ВЫЗЫВАЕТ РАК

Сахар жизненно необходим клеткам — как опухолевым, так и здоровым. В организме человека здоровые клетки стараются как можно эффективнее использовать сахар для получения энергии. Но опухолевые клетки используют иной механизм, в результате которого получают в 19 раз меньше энергии из одного грамма глюкозы (сахара).

Поэтому, сам сахар **НЕ** является причиной возникновения злокачественных опухолей, но его избыток в ежедневном рационе может привести к ожирению, которое является фактором риска развития онкологических заболеваний.



РАК - ЭТО ПРИГОВОР

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения по общей смертности населения процент смертности от онкологических заболеваний составляет всего 20%. В то время, как смертность от сердечно-сосудистых осложнений составляет все 75%.

Своевременное обращение к специалистам позволяет вовремя выявить онкологическое заболевание и назначить соответствующее лечение.



ВСЕ ВИДЫ РАКА ПЕРЕДАЮТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ

Рак по наследству не передается. Наличие у ближайших родственников онкологического заболевания говорит лишь о **ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ** к развитию рака (некоторых видов) у данного человека.

Лицам с такой наследственностью рекомендуется систематически проходить медицинские осмотры.



Каждый человек своим образом жизни способен снизить риск развития онкологических заболеваний

Главным методом своевременного выявления онкологических заболеваний является прохождение систематических медицинских осмотров – **диспансеризации**

