

# Профилактика онкологических заболеваний зависит только от вас

Одной из причин сохраняющихся высоких показателей смертности населения от злокачественных новообразований является крайне малая часть пациентов, имеющих начальные стадии опухолевого процесса. А именно, стадии, при которых лечение является успешным.

Успех в борьбе с онкологическими заболеваниями зависит в первую очередь от самого человека и от тех врачей, у которых он наблюдается. Речь в данном случае идет не столько об онкологах, сколько о так называемых врачах «первого контакта» – специалистах в любых областях медицины, к которым и обращаются пациенты со всеми вопросами и проблемами. Именно они способны вовремя выявить факторы риска и наследственную предрасположенность к развитию опухолевого процесса.

Особое внимание следует уделить профилактике рака, лечению тех заболеваний, на фоне которых происходит развитие злокачественной опухоли. Так среди возможных причин развития рака большое значение имеют хронический атрофический гастрит, полипы кишечника и неспецифический язвенный колит, длительно незаживающие трофические язвы, дисплазии различной степени шейки матки и другие заболевания.

Вероятность возникновения злокачественных новообразований на фоне даже вышечисленных заболеваний может варьировать от 30% до 100%. Однако, рассчитывая на врачей, не стоит забывать и о том, что для профилактики рака можем сделать мы сами: большую роль в развитии онкологических заболеваний играет образ жизни. При профилактике рака акцентируем внимание на двух таких факторах, на которые человек в состоянии повлиять, – это питание и курение.

Считается, к примеру, что пониженное содержание жира или вегетарианская пища, – одна из многих причин низкой заболеваемости раком молочной железы в таких странах, как Япония и Китай. Однако точно неизвестно, какая именно пища в этой диете играет большую роль. Польза сои, которую в этих странах потребляют в больших количествах или же вред жиров, от которых население воздерживается. Так это или нет, но злоупотреблять жирами в любом случае не стоит, ведь лишний вес также считается фактором развития таких злокачественных новообразований, как например рак эндометрия и молочной железы. В отдельную группу риска входят те, кому приходится иметь дело с канцерогенами – веществами, способными повышать риск развития злокачественных опухолей.

Надо отметить, что среди них – не только разнообразные химикаты, доступные разве что на специальных производствах, но и, например, алкоголь, нитраты, которые могут содержаться овощах. Канцерогенные вещества находят и в жареном мясе, в картофельных чипсах и многих других любимых продуктах. Загар красив, но для профилактики рака необходимо соблюдать осторожность, находясь на солнце, и не злоупотреблять солярием, ведь ультрафиолетовое излучение повышает риск развития новообразований кожи. Особенно важно защитить детей от агрессивного воздействия ультрафиолета.

*Главный специалист-онколог управления здравоохранения  
Липецкой области Шинкарев Сергей Алексеевич*