

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2021 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний, его слоган – «Вместе против рака! Главное – успеть!».**

4 февраля ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями. Он был учрежден Союзом по международному контролю рака с целью привлечения внимания мировой общественности к этой глобальной проблеме. **В 2019-2021 годах проходит под лозунгом "Я есть и я буду".**

Рак является общим термином для большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, разрастающихся за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы, этот процесс называется метастазированием. Метастазы являются одной из основных причин смерти от рака. В результате преобразования нормальных клеток в опухолевые в ходе многоэтапного процесса предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов: физические канцерогены (ультрафиолетовое и ионизирующее излучение), химические канцерогены (асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины – загрязнители пищевых продуктов и мышьяк – загрязнитель питьевой воды), биологические канцерогены (инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами).

Старение организма является еще одним фактором риска развития онкологических заболеваний, с возрастом вероятность развития рака резко увеличивается.

По данным медицинской статистики, в России за последние 20 лет уровень заболеваемости различными формами рака вырос среди мужчин на 47%, среди женщин – на 35%. При этом более трети онкологических больных умирает в течение первого года, поскольку болезнь часто выявляется на поздних стадиях, когда возможности ее лечения, как правило, уже упущены.

В 2019 году у женщин чаще всего выявляли рак молочных желез, рак кожи (кроме меланомы), рак тела матки, рак ободочной кишки, а у мужчин - трахеи, бронхов и легкого, рак предстательной железы, рак кожи (кроме меланомы), рак желудка. В детской онкологии большинство диагнозов связаны со злокачественными заболеваниями крови и лимфатической системы, либо со злокачественными опухолями солидной структуры, чаще всего саркомами.

В РФ ноябре 2017 года была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями до 2030 года, нацеленная на разработку и реализацию комплекса мер для профилактики и борьбы с онкологическими заболеваниями, снижение общей смертности от онкологии.

С целью снижения заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований, в октябре 2018 года в России начал действовать Национальный проект «Здравоохранение». Его реализация должна помочь к 2024 году уменьшить

показатель смертности от онкологических заболеваний с более чем 200 до 185 человек на 100 тысяч населения и увеличить охват граждан профилактическими медосмотрами с 40 до 70 процентов. Удельный вес злокачественных новообразований, выявленных на ранних стадиях, планируется довести до 63%, долю онкобольных, состоящих на учете 5 и более лет, до 60%, а также уменьшить летальность в течение первого года после постановки диагноза до 17,3 процента.

В настоящее время в РФ улучшилось активное выявление заболеваний на ранних стадиях, поддающихся эффективному лечению. Так, благодаря активному онкопоиску уже почти 56% всех злокачественных новообразований были выявлены на I–II стадиях, что привело к снижению одногодичной летальности до 22,5% и повышению пятилетней выживаемости почти до 54%.

Ярославская область считается неблагоприятной по онкологическим патологиям, в нашем регионе наблюдается тенденция к росту заболеваемости злокачественными новообразованиями. Первичная заболеваемость злокачественными опухолями в 2019 году в Ярославской области возросла на 2,1 и составила 54,5 на 10000 населения (в 2018 году – 52,4).

Во многих муниципальных районах регистрируется высокий уровень онкологической заболеваемости. Преобладают злокачественные новообразования органов дыхания, пищеварения, системы крови и кожи. Особую тревогу вызывает «омоложение» заболеваемости раком. С начала десятилетия подростки в Ярославской области стали болеть раком чаще в 4 раза.

Тем не менее, в настоящее время рак не является приговором, это болезнь, которая поддается лечению. Главное – своевременная диагностика. По данным онкологов, при выявлении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

Сегодня ведущая роль в предупреждении онкологических заболеваний отводится первичному звену оказания медико-санитарной помощи. В связи с этим важно информировать население о факторах риска и принимать индивидуальные меры профилактики. Для решения данной задачи необходимо проводить мероприятия по повышению гигиенической культуры населения, обучать методикам самоконтроля, привлекать внимание к возможности прохождения бесплатных скрининговых обследований и исследований.

Самый эффективный способ профилактики онкологических заболеваний – диспансеризация и профилактический осмотр, которые нацелены на выявление данных патологий на ранних стадиях. Кроме того, терапевт при обращении пациента по каким-либо другим вопросам, оценив факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем, лишний вес, возраст и т.п.), может назначить дополнительное обследование, которое поможет своевременно выявить онкопатологию.

Сегодня врачам известно, что возникновение более чем половины случаев раковых заболеваний можно было предотвратить, соблюдая элементарные нормы здорового образа жизни: отказ от курения, физическая активность, сбалансированное и здоровое питание, ограничение пребывания на солнце и в соляриях, своевременная вакцинация против вирусов, которые вызывают рак печени и шейки матки. Первичная профилактика должна быть направлена в первую очередь на выявление и коррекцию поведенческих факторов риска, а

задачами вторичной профилактики являются выявление и устранение предраковых заболеваний и злокачественных опухолей на ранних стадиях.

### Меры, позволяющие снизить риск заболевания

**Правильное питание** – ключ к здоровому организму и предупреждению болезней. Для снижения риска заболевания онкологией необходимо отказаться от жирных сортов мяса (свинина, баранина) и отдать предпочтение мясу птицы или рыбе; убрать из рациона полуфабрикаты, жареные продукты, колбасы и копчености; контролировать количество потребляемого сахара; включить в рацион продукты с содержанием клетчатки (злаки, свежие овощи и фрукты), отдавать предпочтение молочным и кисломолочным продуктам нежирных сортов. Добавить в рацион зеленый чай. В его состав входит полифенол, благодаря которому замедляется рост раковых клеток.

**Отказ от алкоголя и курения.** Было выявлено, что именно курение является причиной возникновения около 15 видов рака. Также сокращение употребления алкоголя позволит снизить вероятность возникновения рака полости рта, глотки, пищевода, кишечника, молочной железы.

**Занятия спортом.** Физические нагрузки и поддержание здорового веса позволяют сократить возможность возникновения таких видов заболевания, как рак молочной железы, печени, почек, матки, яичников. Достаточно ежедневно выделять 30 минут на упражнения, пешие прогулки или бег.

**Снижение времени пребывания на солнце.** Чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения от солнца и соляриев повышает вероятность развития рака кожи.

**Регулярное обследование.** Раз в год необходимо проходить медицинское обследование для своевременного выявления и лечения возможных заболеваний, в том числе самых тяжелых. Обнаружение рака на ранней стадии позволит увеличить шанс на выздоровление.

**Вакцинирование.** Доказано, что около 16% всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

**Соблюдение режима.** Для поддержания организма в тонусе недостаточно правильного питания и физических нагрузок. Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном свете, поскольку темнота помогает выработке мелатонина. Этот гормон напрямую влияет на иммунитет человека.

**Укрепление нервной системы.** Хотя прямых доказательств нет, медики убеждены, что стресс – причина развития многих болезней, в том числе и рака. Для профилактики нужно избегать стрессовых ситуаций, уделять внимание психическому здоровью, полноценно отдыхать и мыслить позитивно. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе либо умеренные физические нагрузки.

Центром общественного здоровья и медицинской профилактики проводится большая разъяснительная работа о факторах риска и мерах

профилактики рака с различными возрастными и профессиональными группами населения во время проведения массовых мероприятий, акций, «Школ здоровья».

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов