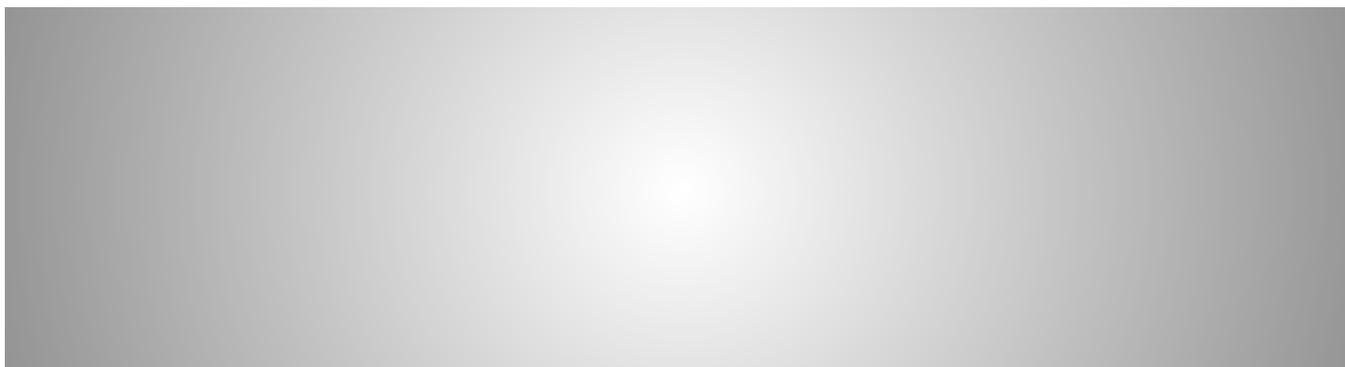


**ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ, БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ
ДЫХАНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ**



1)Профилактика онкологических заболеваний

**смертность от злокачественных
новообразований в России достигает
15% всех смертей.**

Причины онкологических заболеваний

- Разнообразные виды излучений;
- огромное количество канцерогенов, содержащихся и в воздухе, и в питьевой воде, и в продуктах питания.
- табакокурение, стрессы, избыточный вес, несбалансированное питание, гиподинамия
- Отсутствие скрининга, несвоевременное лечение предраковых заболеваний, поздняя диагностика

Основные принципы профилактики

- **заложены в здоровом образе жизни каждого человека.**

Первичная профилактики рака

- Предупреждение канцерогенного воздействия внешних и внутренних факторов, нормализация питания и образа жизни, повышение устойчивости организма к вредным факторам

Первичная профилактики рака

- широкие оздоровительные мероприятия государственного масштаба.
- Основные источники загрязнения атмосферного воздуха, почвы, водных бассейнов - предприятия металлургической, коксохимической, нефтеперерабатывающей, химической, целлюлозно-бумажной промышленности, а также транспорт.

Первичная профилактики рака

- закрытие вредных производств.
- Планирование и строительство современных производств с очистными сооружениями, предохраняющими от заражения вредными продуктами окружающей среды.
- рациональная планировка городов, жилых и общественных зданий.
- Хорошая аэрация избавляет человека от контакта с канцерогенами.

К вторичной профилактике рака

- формируются группы повышенного риска
- наблюдение за группами риска, выявление и лечение предраковых заболеваний и ранняя диагностика рака.
- разработаны многоцелевые скрининговые программы.

Под скринингом

- понимают применение различных методов исследования, позволяющих диагностировать опухоль на ранней стадии, когда еще нет симптомов болезни. Целью скрининга является раннее активное выявление бессимптомного рака и его лечение.

Скрининг

- рака легкого, молочной железы, желудка, толстой кишки, шейки матки, так как заболеваемость и смертность от этих видов рака остается высокой.
- Скрининг для выявления рака молочной железы включает маммографическое исследование.
- Рак толстой кишки выявляют исследованием теста на скрытую кровь.
- Для обнаружения рака шейки матки применяют цитологическое исследование мазка с поверхности шейки.

Третий этап профилактики

- рака заключается в предупреждении прогрессирования уже возникшей злокачественной опухоли (генерализации, рецидива) путем своевременного применения рациональных методов лечения.
- квалифицированного осмотра и специального обследования лиц, получивших полный курс первичного лечения и наблюдающихся без явных признаков рецидива и мета-стазов, находящихся на диспансерном наблюдении

Профилактика

- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:

- исключить курение табака;
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров не более 75 г. в день (м) и 50 г. (ж)
- Увеличить клетчатку в рационе, уменьшить употребление нитратов (сосиски, колбасы, ветчина)
- Употреблять продукты с витаминами А, В, С (ингибиторы канцерогенов)
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна;
- ограничить воздействие солнечных лучей.
- Держаться на достаточном расстоянии от источников электромагнитного излучения
- Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

Профилактика развития рака КОЖИ

- Базальноклеточный и плоскоклеточный рак (разновидности рака кожи) - наиболее распространенные виды рака. Они поддаются лечению и обычно не распространяются на другие части тела. Однако меланома - особенно опасный вид рака кожи, который нередко приводит к летальному исходу.
- Такого понятия, как «здоровый загар», не существует. Появление загара означает, что кожа вырабатывает большее количество пигмента меланина в ответ на вредное действие ультрафиолета (УФ).
- И, тем не менее, по данным исследований, только 56% людей соблюдают меры предосторожности от негативного влияния солнечных лучей.

Профилактика развития рака КОЖИ

- Наносите защитное средство
- Выбирайте средства с широким спектром действия, которые не смываются водой и обладают солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30, наносите его за 20-30 минут до выхода на улицу.
- Тщательно выбирайте одежду
- Одежда темного цвета предохраняет в большей степени, чем светлая, одежда из плотной ткани предпочтительнее одежды из легкой ткани. Надевайте головной убор с широкими полями.
- Носите солнцезащитные очки Защищайте глаза от воздействия солнечного света, используя панорамные солнечные очки, которые на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.
- Избегайте солнечного «часа пик»
- Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.
- Откажитесь от посещения солярия
- Солярии и солнечные лампы небезопасны: UVA-лучи более глубоко проникают в кожу и способствуют к развитию рака.
- Осуществляйте самоконтроль
- Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образований, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.
- Большинство видов рака хорошо поддается лечению при раннем выявлении.

Профилактика рака молочной железы

- · Избегайте избыточной массы тела. Ожирение повышает риск развития рака молочной железы после наступления менопаузы;
- · Употребляйте здоровую пищу. Соблюдайте сбалансированную диету с большим количеством овощей и фруктов и небольшим количеством сладких напитков, очищенных углеводов и жиросодержащих продуктов.
- · Ведите физически активный образ жизни. Профилактический эффект достигается при умеренной физической нагрузке в течение не менее 30 минут (например, ходьба) пять раз в неделю.
- · Откажитесь от алкоголя и сигарет. Максимально допустимая доза - один напиток в день независимо от типа алкоголя.
- · Остерегайтесь гормонозаместительной терапии. «Биоидентичные гормоны», а также гормональные кремы и гели столь же небезопасны, как и обычные гормональные средства, поэтому от их применения также следует воздержаться.
- · Кормите ребенка грудью как можно дольше. У женщин, которые кормят детей грудью не менее года, более низкие показатели по развитию рака молочной железы в будущем

Профилактика рака легких

- Программы скрининга, разработанные для выявления рака легких на ранней стадии у людей из группы высокого риска развития этого заболевания, представляют собой наиболее эффективный путь профилактики.
- Основная целевая аудитория для профилактики рака легких – это курильщики и бывшие курильщики. У них отмечается наиболее высокий риск рака легкого. Эти люди могут получить максимальную пользу от раннего выявления случаев рака при скрининге и ранней химиопрофилактике.
- эффективность лечения и его результат во многом зависят и от самого больного, от его отношения к болезни, от точного следования всем рекомендациям и предписаниям лечащего врача.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

- Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) — основная причина смертности среди населения трудоспособного возраста. Лица с симптомами заболевания ИБС и АГ образуют группу наивысшего риска развития осложнений и смерти от ССЗ. Сердечно-сосудистые заболевания, наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом, прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XX, а теперь уже и XXI века.

1. Биологические (немодифицируемые) неуправляемые факторы:

- пожилой возраст, мужской пол, генетические факторы, способствующие возникновению: гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету, ожирению

2.Анатомические, физиологические и метаболические

- **особенности:**артериальная гипертензия, ожирение и характер распределения жира в организме, сахарный диабет

3. Поведенческие факторы:

- **пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам.**

УПРАВЛЯЕМЫЕ

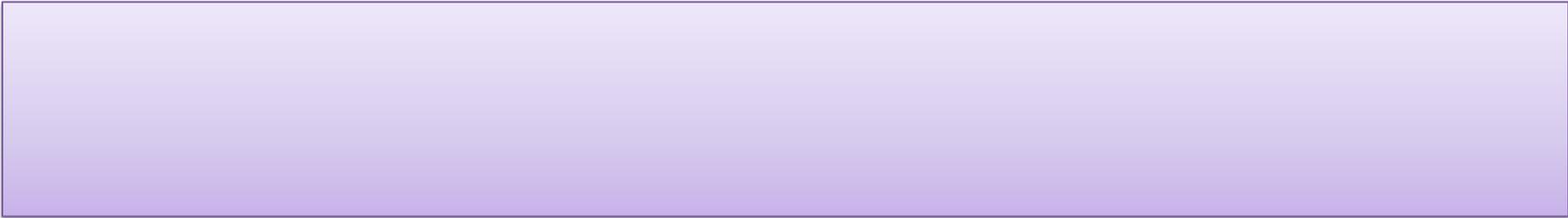
- **• Курение.** Можно привести множество аргументов против курения в плане профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, но еще более говорящим будет убийственный статистический аргумент: курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем те, кто никогда не курил.
- **• Злоупотребление алкоголем.** Тест на алкогольную зависимость. Минимальное потребление алкоголя (20 мл этанола в день для женщин и 30 мл этанола для мужчин) снижает риск заболевания всеми видами сердечно-сосудистых болезней. Риск смертельного исхода повышен у тех, кто злоупотребляет алкоголем или не употребляет его совсем.
- **• Артериальная гипертензия.** Состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца не менее чем в 3 раза.
- **• Избыточный вес.** Не только увеличивает риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, но и крайне негативно влияет на развитие уже существующей болезни.
- **• Сахарный диабет.** Повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз, а также усложняет течение болезни.
- **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.

Управляемые

- **Неправильное питание.** Тест - оценка пищевого поведения
Переизбыток в рационе насыщенных животных жиров, отличающихся

высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний широкого спектра.

- • **Абдоминальное ожирение.** Антропометрическая карта При превышении нормальных значений обхвата талии (более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин) повышен риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- • **Стресс.** Оценка стрессоустойчивости В состоянии стресса организм функционирует неполноценно, особенно это касается сосудов,
- обмена веществ и всех прочих систем, связанных с нервной системой. Хронический стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.

- 
- **Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.**

Первичная профилактика

- заключается в формировании здорового образа жизни, предусматривающего прежде всего снижение табакокурения, налаживание рационального питания, повышение физической активности для всей популяции и оздоровление окружающей среды.

Вторичная профилактика-

- изменения в образе жизни (прекратить табакокурение, избегать пассивного курения, рационально питаться с целью снижения веса, уменьшения кровяного давления и уровня холестерина; контроль глюкозы в крови, повышение физической активности).

Каких целей необходимо достигнуть в борьбе с факторами риска?

- По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: **артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.**
- Для того чтобы правильно определить риск развития **артериальной гипертензии**, как следствие, ИБС необходимо знать и контролировать уровень своего АД, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

Дислипидемия

- – дисбаланс содержания в крови «плохих» и «хороших» жировых фракций в сторону увеличения «плохих» и/или снижения «хороших» жиров. За исключением небольшого числа лиц с наследственной гиперхолестеринемией, уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием. Для сбалансированного питания необходимо употребление большого количества фруктов и овощей, здоровых сортов хлеба, постного мяса, рыбы и бобовых, наряду с продуктами с низким содержанием жиров или без него. Следует использовать оливковое, подсолнечное, кукурузное, рапсовое масла. Многолетний клинический опыт свидетельствует об уникальных свойствах омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению риска ССЗ и их осложнений. Низкая заболеваемость сердечно-сосудистой патологией связана с высоким потреблением ими глубоководной морской рыбы и морепродуктов. **Факт наличия дислипидемии устанавливается врачом по результатам биохимического анализа венозной крови.**

Рациональное питание

- – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.
- Если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %.
- Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Избыточная масса тела

- повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Причем, более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе. Наиболее распространенными причинами избыточного веса являются семейные факторы (они, отчасти, могут быть генетически обусловлены, но чаще отражают общие пищевые привычки), переедание, диета с высоким содержанием жиров и углеводов, а также недостаточная физическая активность.

Курение

- – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- **Хронический бронхит**- встречается у 3-8% взрослых людей.
- **Пневмония**. Ежегодно переносит 2% населения нашей страны.
- **Бронхиальная астма**. В настоящее время от астмы страдает не меньше 1% населения нашей страны, в мире общая заболеваемость варьируется в зависимости от места и условий проживания.
- **Хроническая обструктивная болезнь легких**. Одна из причин развития -табачный дым.
- **Рак легких**. Смертность за год составляет от 2,4%.

НЕУСТРАНИМЫЕ • Наследственность

- Некоторые заболевания дыхательной системы обусловлены наследственным фактором. К таким болезням относится, например, бронхиальная астма.

Факторы внешней среды

- **Загрязнение окружающей среды** (воздуха, воды, почвы) **промышленными отходами** (бензапирен, взвешенные частицы, диоксид азота, серы, сероуглерод, формальдегид), неблагоприятная радиационная обстановка.
- **Воздействие профессиональных вредностей** (пыль, пары кислот, щелочей) на предприятиях угольной, обестовой, горнорудной, деревообрабатывающей и др. видов промышленности

Факторы внешней среды

- **Бытовое загрязнение воздуха** – домашняя пыль, дым, чистящие средства;
- **Курение.** За год – около 1 кг смол, курящие в 15-30 раз чаще заболевают раком легкого.
- **Пассивное курение** -по данным ВОЗ 500 тыс. ежегодных случаев заболевания нижних дыхательных путей у детей

Факторы внешней среды

- **Гиподинамия** – уменьшение объема воздуха, проходящего через легкие – нарушение оксигенации тканей.
- **-нерациональное питание** – недостаток витаминов С, Е, В –каротина, магния, селена
- **Избыточная масса тела** – смещение диафрагмы вверх, уменьшение экскурсии легких, уменьшение объема воздуха и оксигенации тканей

Факторы внешней среды

- **Невнимание к своему здоровью – перенесение на ногах острых респираторных вирусных заболеваний**

Первичная профилактика

- Первичная профилактика болезней органов дыхания – синоним здорового образа жизни: 1) Отказ от вредных привычек;
- 2) регулярная физическая активность;
- 3) закаливание;
- 4) избегание стрессов;
- 5) профессиональных вредностей, связанных с вдыханием различных вредных веществ;
- 6) проживание в экологически чистых районах
- 7) полноценное питание.

вторичная профилактика

- Вторичная профилактика заключается в раннем выявлении болезней и их лечении.
- Многие заболевания развиваются на фоне других патологий – причиной развития бронхиальной астмы может стать аллергия.

Третичная профилактика

- Задача третичной профилактики болезней органов дыхания – не допустить ухудшения заболевания, возникновения осложнений. И основной помощник такой профилактики – правильно подобранное лечение, которому больной будет неукоснительно следовать.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

- Заболевания дыхательной системы относятся к болезням, которые нуждаются в регулярном медицинском контроле, включающем в себя и мониторинг состояния органов дыхания (флюорография), и профилактические меры (прививки). **В обязательный перечень медицинского контроля дыхательной системы входят следующие мероприятия:**
- - Осмотр врача-терапевта 1 раз в год. -
Флюорография - 1 раз в год.