

Профилактика и диагностика онкологических заболеваний





**1/3 всех смертей
связаны с раковыми
заболеваниями**

90% рака - это рак визуальной локализации:

- легких
- губы
- ротовой полости
- языка
- горла
- пищевода
- мочевого пузыря



1 из 4



70-80%

**случаев рака можно
избежать**

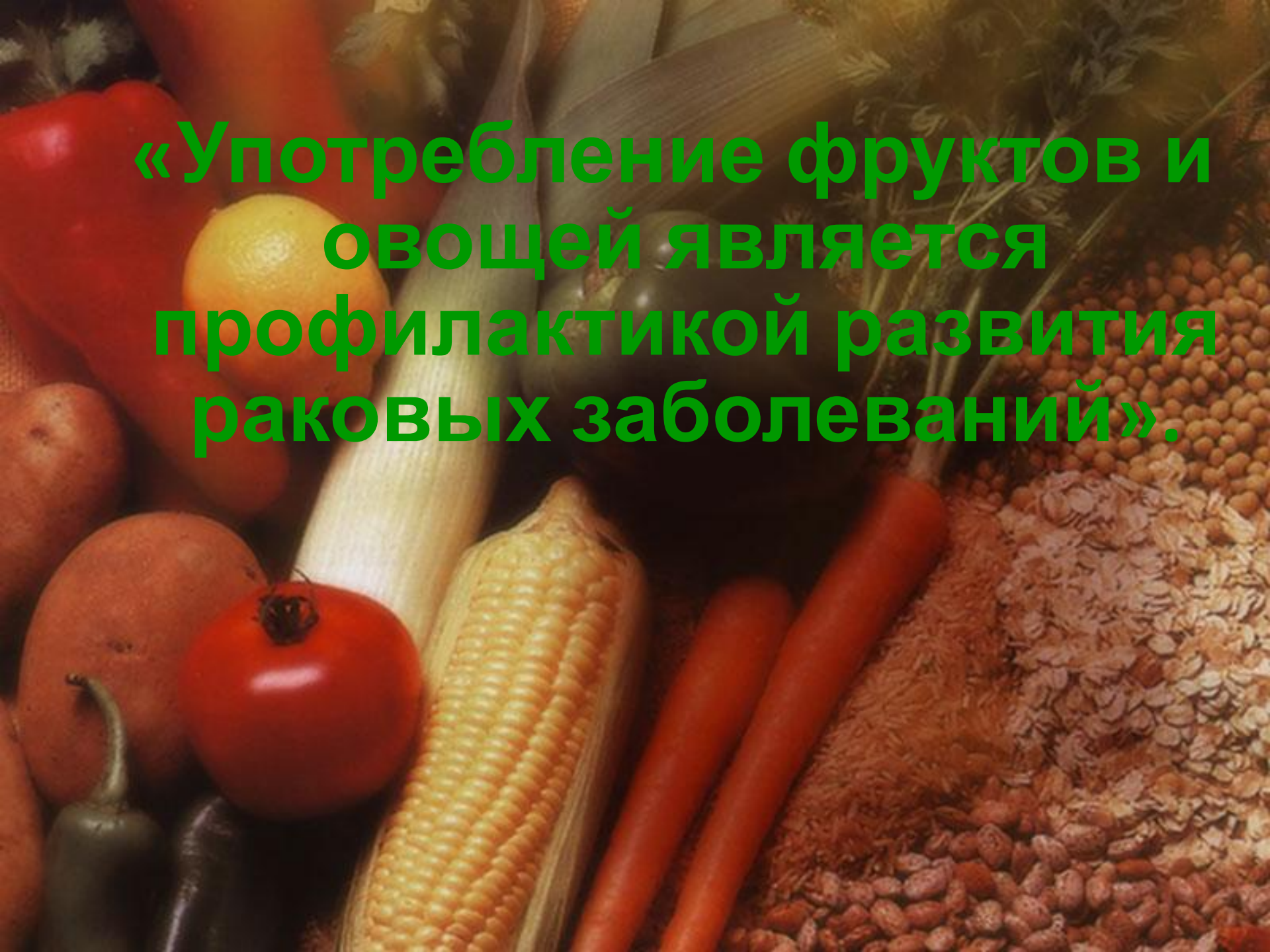
* Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей.



* **1/3 всех онкологических заболеваний связана с питанием**

A vibrant and detailed still life composition of various food items. In the foreground, there are several loaves of bread, including a large round one and several bagels. A bunch of green grapes is on the left, and a bunch of red grapes is in the center. A whole pear and a red apple are also visible. In the middle ground, there are several ripe red tomatoes, a yellow bell pepper, and a bunch of fresh green onions. A whole fish, possibly a trout, is laid out on a wooden cutting board. To the right, there are several carrots and a bunch of green beans. In the background, there are more vegetables like cauliflower, broccoli, and a whole chicken. There are also bowls of rice, corn, and a small bowl of green herbs. The overall scene is a rich display of natural, unprocessed foods.

Рекомендации Противораковой Ассоциации относительно питания

A vibrant collage of various fruits and vegetables. In the foreground, there are several bright red tomatoes, a whole yellow lemon, a cob of yellow corn, and two bright orange carrots. To the right, there are piles of dried beans and lentils. In the background, there are more vegetables like a green bell pepper, a white onion, and some leafy greens. The overall composition is rich and colorful, representing a healthy diet.

«Употребление фруктов и овощей является профилактикой развития раковых заболеваний».




На вашем столе должны быть

овощи из семейства


крестоцветных – капуста

брюссельская, белокочанная,

цветная, брокколи.



* Овощи и фрукты содержат активные вещества (витамины С и Е, бета-каротин, фолиевую кислоту, фитоэстрогены, флавоноиды и т. д.), которые подавляют развитие опухолей.



**Программа «Европа против
рака» и Противораковое
общество России
рекомендуют «ежедневно
потреблять до 5 различных
овощей и фруктов (не менее
400 г).**

* Добавляйте в ежедневный
рацион морские
водоросли:

(2-3) столовые ложки

морской капусты)
В морских водорослях
содержится особенно много
хлорофилла, который
оказывает антиканцерогенный
эффект.

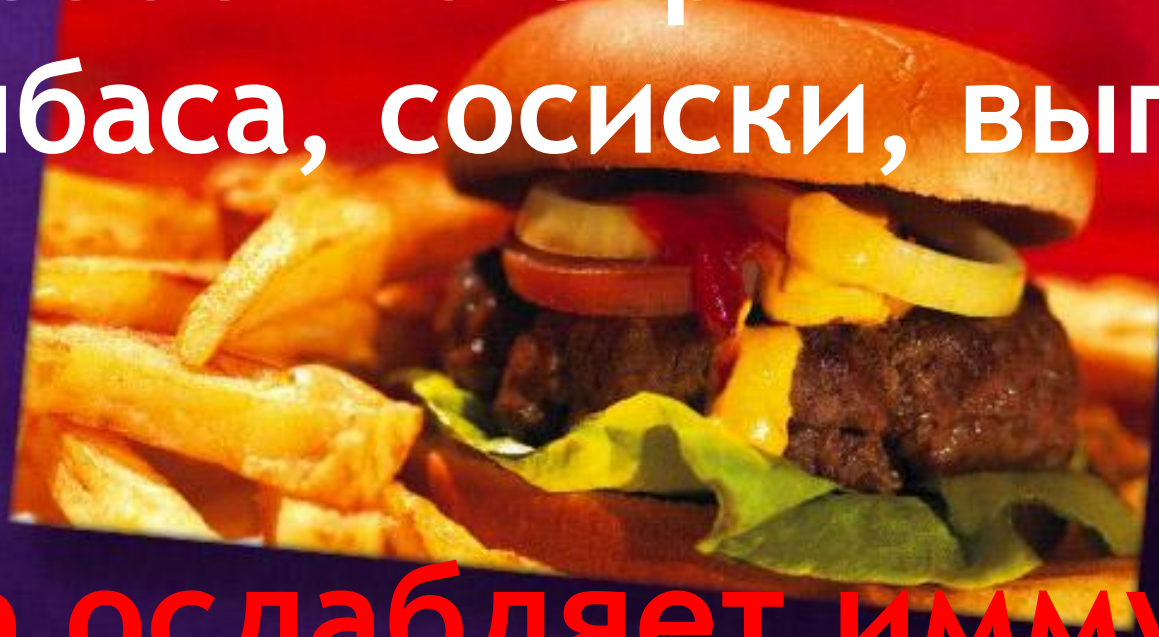
* Как минимум 3 раза в
неделю включайте в
меню морскую рыбу -

тунец, макрель,
Если не любите рыбу,
сардины, латкус, треску.
принимайте рыбий
жир в капсулах.

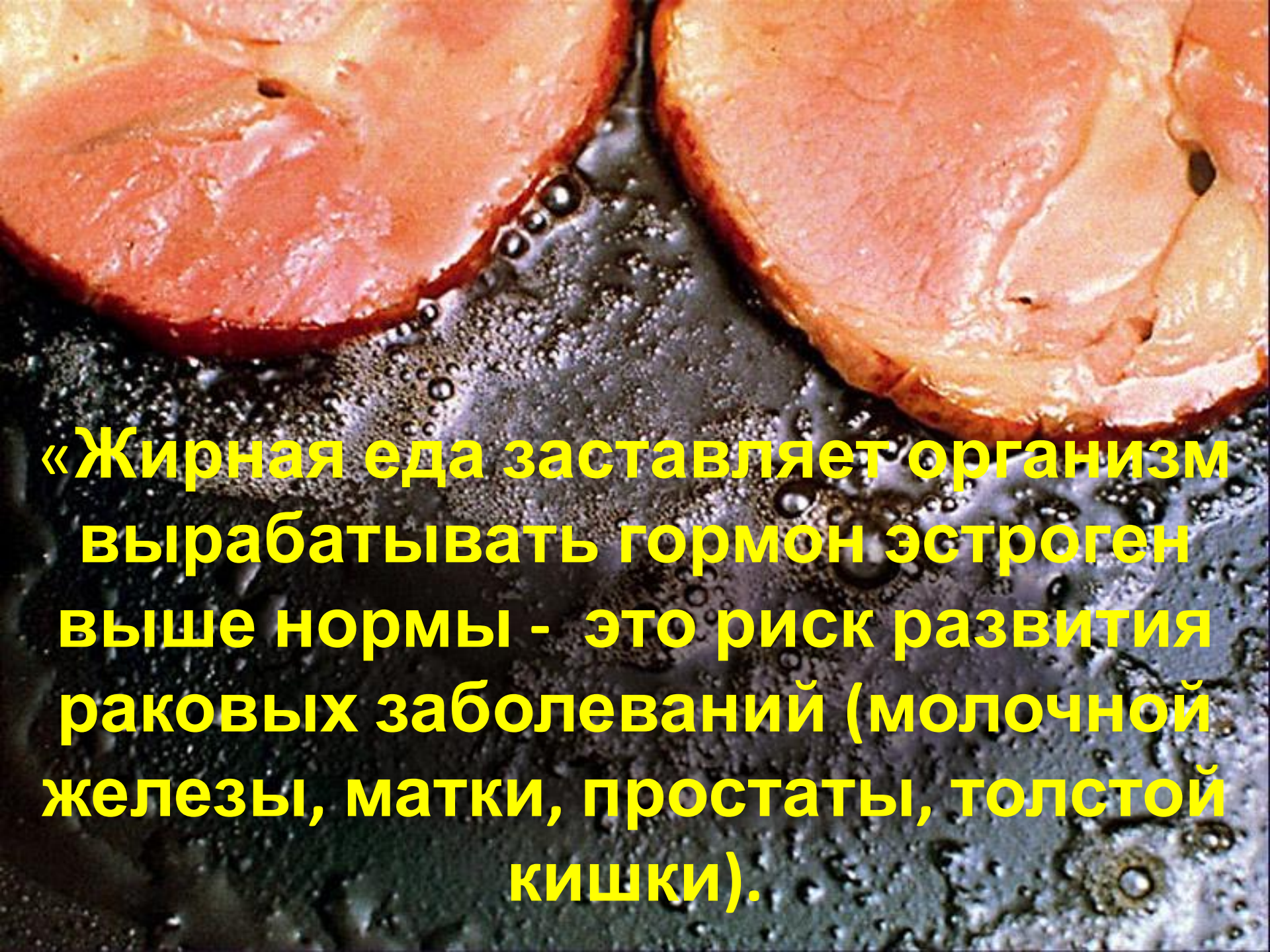


**Уменьшите употребление
жирных продуктов
(80-100 в сут.)**

**Ограничьте потребление
сливочного масла, маргарина
и особенно скрытых жиров
(колбаса, сосиски, выпечка)**



**Жир ослабляет иммунную
систему!**

A close-up photograph of two thick slices of salmon cooking in a dark pan. The salmon is a vibrant pinkish-orange color, and the surface is glistening with oil. Numerous small, dark bubbles are visible in the oil around the fish, indicating it is being seared. The background is dark and out of focus.

**«Жирная еда заставляет организм
вырабатывать гормон эстроген
выше нормы - это риск развития
раковых заболеваний (молочной
железы, матки, простаты, толстой
кишки).**

Отдавайте
предпочтение пище,
богатой клетчаткой



Клетчатка

- Ускоряет пищеварение
- Увеличивает объем каловых масс и снижает концентрацию канцерогенных веществ.



**Отлаженная работа
кишечника – важный
момент
профилактики рака!**

**Чеснок, обладая
бактерицидными
свойствами, снижает
риск рака желудка и
кишечника (1/2
зубчика в день).**





*** Выпивайте не менее 3 чашек зеленого чая в день**

Зеленый чай содержит антиоксиданты и полифенолы, снижающие вред, наносимый организму свободными радикалами.

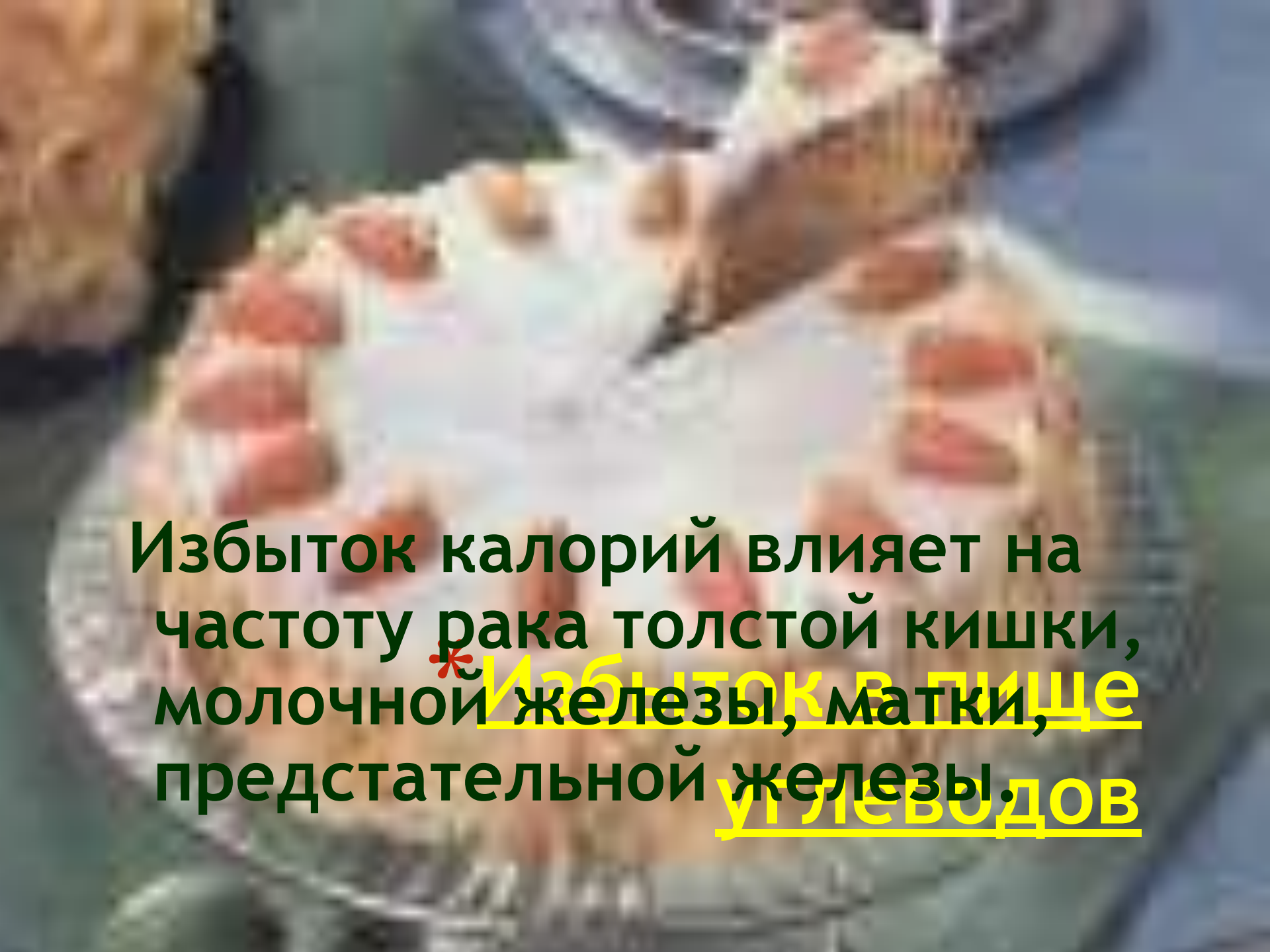
**Готовьте еду на
нерафинированном
растительном масле**



**Испанки, готовящие пищу только на
оливковом масле, реже болеют раком**

* Всякое отступление от принципов рационального питания неизбежно влечет нарушение обменных процессов в организме

Переедание



Избыток калорий влияет на частоту рака толстой кишки, молочной железы, матки, предстательной железы.

Избыток в пище
углеводов

Какие продукты способствуют развитию рака?

36%



33%



В соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться канцерогены (нитрозамины, их предшественники: нитраты, нитриты).



С потреблением большого количества **поваренной соли** связывают повышенный риск рака пищевода и желудка.



С точки зрения канцерогенности
**вареная пища безопаснее
жареной.**


Вторичное использование жиров в
процессе приготовления пищи
категори
готовые
канцероген
для ЖКТ



*Риск рака зависит от соотношения потребления

Чем выше потребление мяса, тем выше риск рака кишечника.





* К факторам, предрасполагающим к развитию рака, относятся:

* гиперинсоляция;

* длительное термическое воздействие;

* профессиональные вредности (смола, деготь, сажа, цемент, лаки, краски);

* хроническая травматизация (родинки, пигментных пятен, слизистых оболочек);

* табакокурение;

* употребление (злоупотребление) алкоголем;

* малоподвижный образ жизни;

* недостаточное потребление свежей зелени, микроэлементов и йод-содержащих продуктов.



Риск возникновения рака можно снизить, выполняя простейшие профилактические приемы.

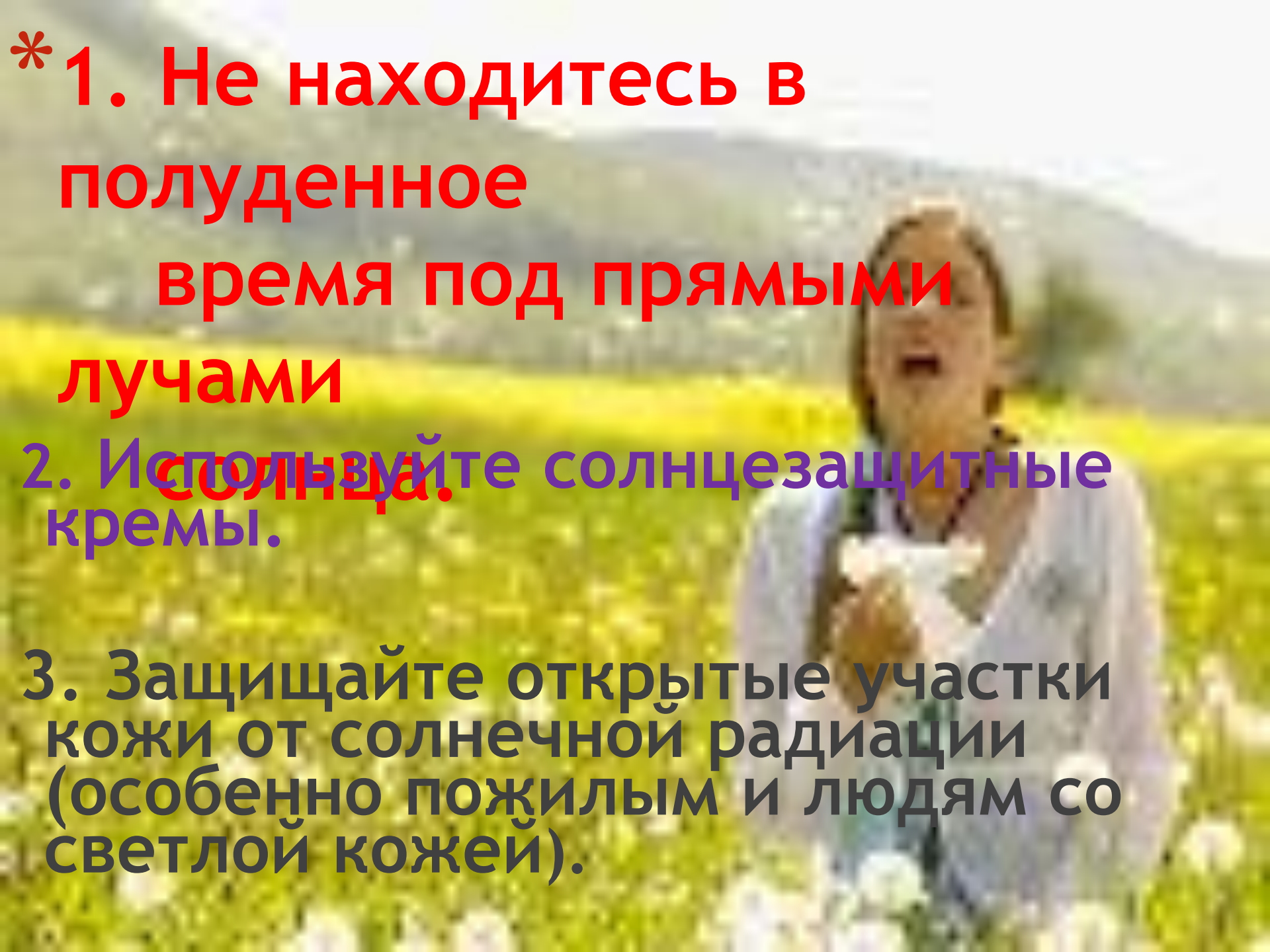
Алкоголь - причина

**12% раковых
заболеваний**





Избегайте чрезмерного пребывания на солнце



* 1. Не находитеcь в
полуденное
время под прямыми
лучами

2. Используйте солнцезащитные
крема.

3. Защищайте открытые участки
кожи от солнечной радиации
(особенно пожилым и людям со
светлой кожей).


Регулярно делайте физические упражнения

Четыре часа занятий в неделю снижают риск на 1/3.



**Поддерживайте
вес тела в
нормальном
состоянии**



A still life composition featuring a variety of fresh fruits and breads. In the foreground, there are several whole and sliced oranges, a pear, and a bunch of green beans. To the right, there is a large loaf of sesame seed bread, several round flatbreads, and a pile of nuts including walnuts, cashews, and pecans. The background is a soft, out-of-focus purple and blue gradient.

Отдавайте
предпочтение
растительным
продуктам

на **50%**
меньше
случаев
заболеваний
раком

**Ограничьте потребление
жареных, соленых, копченых
продуктов.**

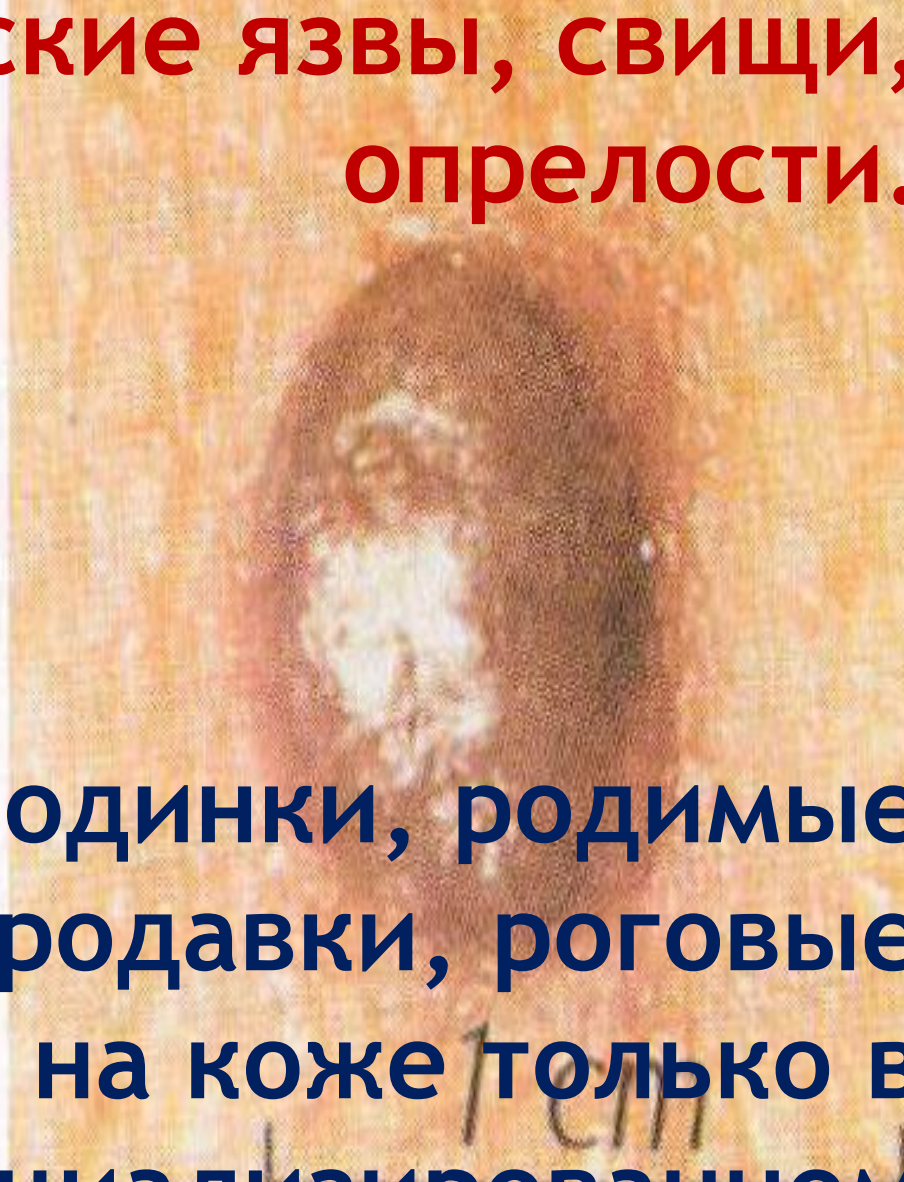


Своевременно saniруйте попoсть рта



***Обязательно излечивайте
хронические язвы, свищи,
опрелости.**

**Удаляйте родинки, родимые
пятна, бородавки, роговые
утолщения на коже только в
специализированном**



**Женщины, родившие ребенка,
должны как можно дольше
кормить его грудью.**



**Лишь под наблюдением
врача прибегайте к гормон-
заместительной терапии.**







**Старайтесь «выплескивать»
свои эмоции наружу.**

*** Умейте справиться с
унынием**

**Плохое настроение, мрачные
мысли - самая благоприятная
почва для рака.**

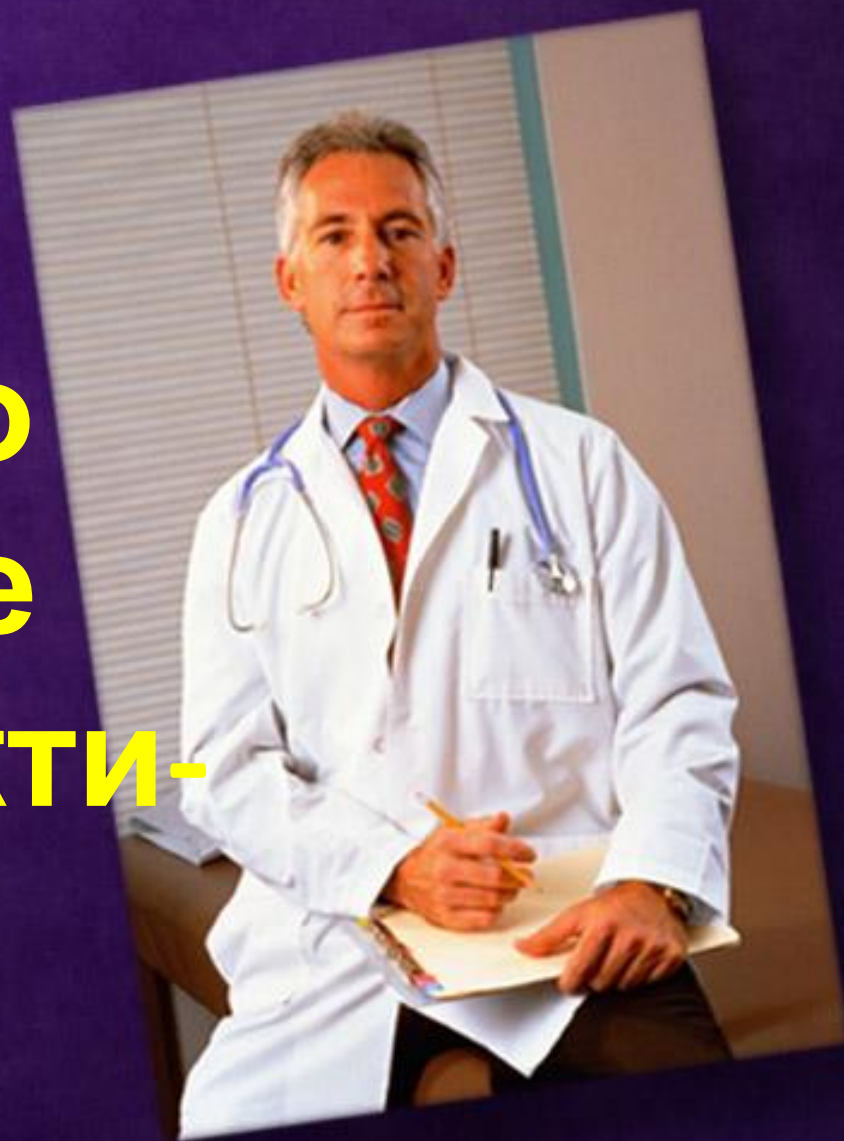


* Боритесь с депрессией

Депрессия дает сбои в
иммунной системе!



**Регулярно
проходите
профилакти-
ческие
осмотры**




**Женщинам - ежегодно
посещать гинеколога.
Мужчинам – уролога.**



A close-up photograph of a woman with her hair pulled back, wearing a red scarf and a dark jacket. She is holding a green apple with a bite taken out of it, and she is looking down at it. The background is a bright, slightly hazy sky. The lighting is warm and natural, suggesting an outdoor setting.

**Выбирайте сами:
быть здоровым или нет**



* РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

* Мануальное обследование
молочных желез

* Молочная железа относится к поверхностнорасположенным органам, поэтому данный метод диагностики часто является достаточно информативным. Он позволяет выявить опухоль в молочной железе, оценить ее характер, увидеть кожные симптомы в виде покраснения, втяжения, выделений из соска, оценить состояние лимфатических узлов, а также при необходимости провести биопсию. При ранних формах рака, а также при большом размере железы наиболее достоверными методами диагностики являются инструментальные.

Маммография (ММГ)

ММГ относится к рентгенологическому методу исследования. В современной медицине при наличии цифровых маммографов данное исследование информативно и безопасно. ММГ позволяет выявить опухоль еще до того, как ее сможет определять сам пациент или врач. Снимки каждой железы выполняются в двух проекциях. Исследование проводится ежегодно, начиная с 40 лет. В зависимости от интерпретации снимков, врач решает вопрос о проведении дополнительных методов диагностики.

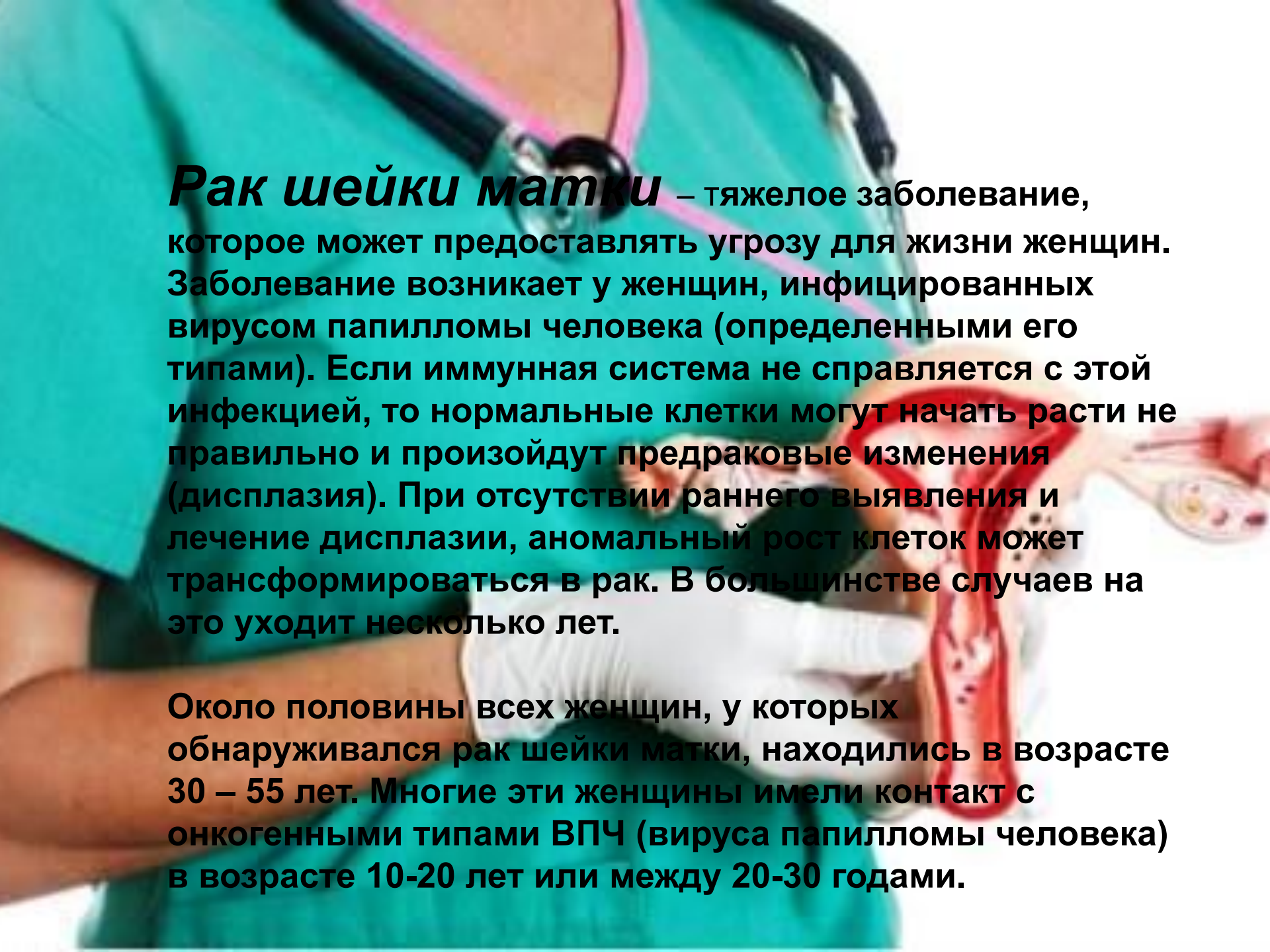
Ультразвуковое исследование (УЗИ)

УЗИ является информативным методом исследования молочных желез, особенно у женщин моложе 40 лет. Преимущество его в том, что он является абсолютно безопасным и может использоваться для динамического наблюдения за пациентом, когда исследование проводится часто. По данным УЗИ можно дифференцировать доброкачественные образования, такие как фиброаденома молочной железы и киста. Помимо этого, ультразвуковым методом проводится обследование лимфатических коллекторов для исключения их метастатического характера при выявленном РМЖ.

BRCA-мутации

Риск развития рака молочной железы и рака яичников у носителей мутаций в генах BRCA1/2 возрастает в несколько раз, поэтому выявление наследуемых мутаций позволяет подтвердить наличие наследственной предрасположенности к раку, сформировать группы повышенного риска его развития для проведения профилактики, снизить заболеваемость и улучшить результаты своевременно предпринятого лечения.

В современной медицине особое внимание уделяется генетической предрасположенности к ракам. Если у близких родственников по женской линии выявлен рак молочной железы или рак яичников, возможно определить риск развития этой патологии у каждой конкретной женщины. Для этого необходимо сдать кровь из вены для выявления мутаций в генах BRCA1 и BRCA2.



Рак шейки матки – тяжелое заболевание, которое может представлять угрозу для жизни женщин. Заболевание возникает у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека (определенными его типами). Если иммунная система не справляется с этой инфекцией, то нормальные клетки могут начать расти неправильно и произойдут предраковые изменения (дисплазия). При отсутствии раннего выявления и лечение дисплазии, аномальный рост клеток может трансформироваться в рак. В большинстве случаев на это уходит несколько лет.

Около половины всех женщин, у которых обнаруживался рак шейки матки, находились в возрасте 30 – 55 лет. Многие эти женщины имели контакт с онкогенными типами ВПЧ (вируса папилломы человека) в возрасте 10-20 лет или между 20-30 годами.

Предраковые изменения и начальные формы рака не сопровождаются клиническими симптомами.

Признаки болезни могут появляться, когда опухоль растет и вовлекает окружающие ткани.

Выявлять предраковые изменения и рак шейки матки можно с помощью мазка из шейки матки на атипичные клетки при прохождении ежегодных профилактических осмотров. Если этот тест свидетельствует о наличии атипичных клеток, то необходимо сдать анализ на наличие ДНК вируса папилломы человека; выполнить кольпоскопию и подвергнуться биопсии (взятие участка ткани шейки матки для исследования в лаборатории под микроскопом).

Диагностика рака щитовидной железы

Рак щитовидной железы наиболее часто выявляется при УЗИ щитовидной железы в виде узлового образования. Специфических ультразвуковых признаков, позволяющих со 100%-ной точностью установить диагноз рака щитовидной железы, не существует. Вместе с тем, описан ряд признаков, позволяющих заподозрить наличие рака щитовидной железы: к ним относятся темный цвет узла (гипоэхогенность), наличие нечетких или неровных контуров узла, появление микрокальцинатов в узле, появление усиленного кровотока в узле, специфические изменения в расположенных рядом с щитовидной железой лимфатических узлах шеи (округление узлов, появление в них кистозных полостей).

Диагностика рака щитовидной железы основывается на проведении тонкоигольной биопсии узлов щитовидной железы. Именно это простое, но очень информативное исследование позволяет установить диагноз рака щитовидной железы. При биопсии без каких-либо сомнений могут быть выявлены папиллярный рак щитовидной железы, медуллярный рак щитовидной железы, анапластический рак щитовидной железы, плоскоклеточный рак щитовидной железы и лимфома.

Диагностика рака предстательной железы

Пальцевое ректальное исследование (ПРИ)

ПРИ является клиническим тестом, который позволяет определить размер, консистенцию и границы предстательной железы. Поскольку простата граничит с прямой кишкой, возможно определение некоторых структурных параметров железы при помощи данного метода. Однако, ПРИ в некоторых случаях, в том числе при небольшом размере опухоли или особой ее локализации, может не выявить РПЖ, поэтому этот метод необходимо сочетать с ПСА-исследованием.

Простатический специфический антиген (ПСА)

ПСА – обозначает простатический специфический антиген белковой природы, который вырабатывается клетками предстательной железы. Его уровень в сыворотке крови здоровых мужчин не должен превышать следующих значений:

40-49лет — 2,5 нг/мл

50-59 лет — 3,5 нг/мл

60-69 лет — 4,5 нг/мл

более 70 лет — 6,5 нг/мл.

Повышение ПСА в крови может свидетельствовать о наличие РПЖ.

Повышенный уровень ПСА может определяться и при других болезнях, в том числе при доброкачественной гиперплазии железы, хроническом простатите.

Уровень ПСА также важно контролировать при отсутствии симптомов болезни, для своевременного выявления прогрессирования заболевания.

Методы диагностики рака легкого

Рентгенография грудной клетки – самый распространенный метод исследования. Он помогает найти очаг заболевания, дифференцировать опухоль от других заболеваний.

Если этого теста не достаточно, назначается компьютерная томография грудной клетки, с помощью которой распознают тень опухолевого узла и находят признаки распространения опухоли в близлежащие ткани. Для более точного выявления локализации опухоли и проверки наличия метастазов применяют магнитно-резонансную томографию (МРТ) и позитронно-эмиссионная томографию (ПЭТ).

Цитологическое исследование мокроты дает возможность найти раковые клетки. Слизь для анализа берется при отхаркивании или при бронхоскопии. Важную роль в диагностике играет бронхоскопия. Она не только позволяет при помощи оптического зонда видеть состояние стенок бронхов, но и дает возможность брать образцы тканей для анализов, то есть проводить биопсию. Бронхоскопию применяют также в лечебных целях – для контроля над кровотечением, устранения сужения бронхов.

Медиастиноскопия – эндоскопический метод, позволяющий сделать биопсию, осмотреть бронхи лимфоузлы. Для его проведения над грудиной делается разрез, через который вводится оптический зонд.