

Профилактика онкологических заболеваний

Заболеваемость злокачественными заболеваниями в Увинском районе в 2015г. несколько больше заболеваемости в среднем по Удмуртской республике. Из года в год увеличивается число выявленных случаев рака. В 2013г. выявлено 115 случаев, в 2014г. -148, в 2015г. -151. Ежегодно из числа выявленных злокачественных новообразований около 20 – 25% выявляются в поздних, запущенных стадиях. Почти 40% из них приходится на трудоспособный возраст. Причины запущенного выявления рака различные. Это и трудность диагностики, и скрытое течение болезни, неполное обследование больного, позднее обращение больного за медицинской помощью. Распространенность рака среди мужчин и женщин почти одинакова, различие по некоторым формам. Так, например, если рак толстого кишечника чаще встречается у женщин, то рак прямой кишки чаще у мужчин. Среди выявленных онкологических заболеваний чаще всего выявляется рак кожи, в том числе, очень злокачественной меланомы, рак трахеи и бронхов, молочной железы, рак желудка. Довольно часто выявляется рак молочной железы и шейки матки у женщин, рак предстательной железы и прямой кишки у мужчин.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают, что около 30% рака можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни. Меры профилактики рака простые и эффективные.

Табак. Употребление табака является самым значимым предотвратимым фактором риска рака. По данным диспансеризации взрослого населения, в Увинском районе курит почти каждый пятый (21,3% за бмес. 2016г.). Курение табака вызывает многие виды рака: ротовой полости, глотки, легких. По данным ВОЗ не менее 70% рака легких возникает по причине курения.

Избыточный вес, ожирение, малоподвижный образ жизни так же способствуют развитию многих видов рака. Известно, что у женщин с избыточным весом чаще возникает рак толстого кишечника, молочных желез, тела матки.

Алкоголь. Употребление алкоголя особенно в сочетании с курением способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка, почек.

Инфекционные агенты. Вирусы гепатита В, С способствуют развитию рака печени. Вирус папилломы человека – рака шейки матки. Поэтому от подобных заболеваний нужно делать прививки.

Ультрафиолетовое излучение, в частности солнечное, может вызвать все виды рака кожи, в том числе и очень злокачественную меланому. Это же относится к соляриям.

Загрязненная окружающая среда. Загрязнение воды, почвы, воздуха вызывают до 4% всех раковых заболеваний. Поэтому нужно стараться употреблять чистую воду, более качественную пищу, в разумных пределах пользоваться удобрениями, бытовой химией, не загрязнять окружающую среду вокруг себя.

Канцерогены, связанные с профессиональной деятельностью. С ними работает определенная категория людей. До 2% заболеваний крови возникают из-за вредных производственных факторов.

В профилактике рака очень важно внимательное отношение к себе.

В целях профилактики рак молочной железы каждая женщина должна ежемесячно проводить самообследование молочных желез, ежегодно проходить осмотр у гинеколога, Женщинам старше 35 лет нужно делать УЗИ молочных желез и маммографию 1 раз в год, а старше 50 лет – ежегодно. Приему самообследования молочных желез вас научат в женской консультации, смотровом кабинете больницы.

Для своевременной диагностики рака легкого необходимо проходить ежегодно флюорографию.

Выявить опухоль толстого кишечника и прямой кишки на ранней стадии помогут: пальцевое исследование прямой кишки -1раз в год, исследование кала на скрытую кровь – 1 раз в год, ректоскопия – 1 раз в год. Особенно это нужно проходить лицам старше 50 лет.

Женщинам нужно ежегодно посещать гинеколога или акушерку смотрового кабинета, чтобы своевременно выявить заболевания половой сферы.

Мужчины старше 50 лет ежегодно должны сдавать анализ крови на простат специфический антиген (ПСА) с целью раннего выявления рака предстательной железы.

Регулярно проводите самоосмотр кожи. Посмотрите на родинки веснушки, обратите внимание, не изменилась ли форма, очертания, цвет, состояние кожи вокруг них. Это поможет вовремя выявить рак кожи.

Регулярно проводите медосмотры, не отказывайтесь от прохождения бесплатной диспансеризации, которая проводится в настоящий момент. Диспансеризация как раз проводится для того, чтобы выявить заболевания на ранних стадиях. За 7 месяцев 2016года при проведении диспансеризации выявлено 15 случаев рака, из них 14 в ранних стадиях.

Исполнитель : зав. отд. медпофилактики Гусева Н И