



**УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

«ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»



СОГЛАСОВАНО

Главный специалист онколог
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ С. А. Шинкарев
« _____ » _____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2017 г.

Онкологические заболевания – это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любой орган или ткань человеческого организма.

Используются также такие понятия, как доброкачественные и злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является образование атипичных клеток. Под воздействием ряда неблагоприятных факторов клетки утрачивают способность распознавать свои структуры и начинают бесконтрольно делиться. Это приводит к формированию опухолевидного образования, которое затрагивает не только место своего образования, но и распространяется на окружающие структуры, близлежащие части тела и распространяется в другие органы. Этот процесс называется метастазированием. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

По данным Всемирной организации здравоохранения онкологические заболевания являются второй из основных причин смерти в мире. Так, в 2015 г. от этого заболевания умерли 8,8 млн. человек. Рак становится причиной практически каждой шестой смерти в мире. Около 70% случаев смерти от рака происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Согласно Международной классификации болезней в онкологии по морфологическим признакам новообразования разделяют на злокачественные и доброкачественные. Могут встречаться и пограничные опухоли, имеющие признаки обеих групп.

- Доброкачественные опухоли – это новообразования, которые отличаются медленным темпом роста. Такая опухоль не метастазирует в другие системы либо органы. Доброкачественная опухоль обычно не угрожает жизни, ее можно вылечить оперативным путем. Но в процессе развития доброкачественная опухоль может переродиться в злокачественную опухоль. Они вызывают нарушение жизненно важных органов.
- Злокачественная опухоль несет серьезную угрозу жизни пациента. Такие опухоли образуются вследствие клеточной мутации и ведут к неконтролируемому росту. Их отличие от новообразований доброкачественного характера - способность к метастазированию, прорастанию в соседние орган.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Онкологические заболевания возникают в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые клетки в ходе многоэтапного процесса, в ходе которого предраковая опухоль переходит в злокачественную опухоль. Эти изменения могут происходить в результате воздействия внешних факторов, включающих:

- физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Еще одним возможным фактором развития рака является старение. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает в связи с накоплением изменений в клетках, ослаблением иммунного контроля.

Существенными факторами риска развития рака являются употребление табака и алкоголя, несбалансированное питание и отсутствие физической активности.

Факторами риска развития рака являются некоторые хронические инфекции. Канцерогенные инфекции, в том числе вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра являются причиной примерно 15% случаев рака.

Вирус гепатита В и С и некоторые типы ВПЧ повышают риск первичного рака печени и шейки матки, соответственно. ВИЧ-инфекция значительно повышает риск развития онкологических заболеваний.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Чтобы иметь представление о распространенности онкологического процесса в организме пациента, специалисты выделили стадии развития онкологических заболеваний от нулевой до четвертой:

- **0-я стадия** включает раковые опухоли любой локализации. Границы рака на нулевой стадии не продвигаются дальше границ эпителия, который дал начало новообразованию. Примером стадии 0 может служить *carcinoma in situ* – неинвазивная эпителиальная опухоль.
- **1-я стадия:** опухоль небольшая, занимает ограниченный участок, не прорастает стенку органа, нет метастазов.
- **2-я стадия:** опухоль больших размеров, не распространяется за пределы органа, возможны одиночные метастазы в регионарные лимфатические узлы.
- **3-я стадия:** опухоль больших размеров, с распадом, прорастает всю стенку органа или опухоль меньших размеров с множественными метастазами в регионарные лимфатические узлы.
- **4-я стадия:** прорастание опухоли в окружающие ткани и органы или любая опухоль с отдаленными метастазами.

ПРИЗНАКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Основным условием эффективности лечения любого заболевания является ранняя диагностика, но особенно следует подчеркнуть важность этого положения в онкологии. Излечение злокачественной опухоли в поздней стадии является редким исключением.

Затягивание обращения к врачу по вине больного связано с невнимательным отношением к своему здоровью, недооценкой симптомов заболевания, страхом перед возможным диагнозом, попыткой самостоятельного лечения.

В ранних стадиях развития онкологического заболевания длительное время какие-либо жалобы могут отсутствовать. В таких случаях следует ориентироваться на изменение ощущений, чувство дискомфорта. Особенно это важно у больных с хроническими заболеваниями.

Больные со злокачественными новообразованиями часто предъявляют, казалось бы, не совсем объяснимые жалобы:

- ухудшение или изменение аппетита;
- значительное снижение веса (по неочевидной причине);
- изменение голоса, охриплость;
- изменение характера кашля;
- прогрессирующее ощущение слабости;
- нарушение стула, нарушение ритма дефекации по неочевидной причине;
- появление стойких болей в грудной клетке или животе (или же их усиление и изменение их характера);
- кровотечения (даже однократные);
- необъяснимые повышения температуры тела;
- анемизация (малокровие, проявляющееся бледностью);
- появление дисфагии (нарушения глотания),
- болезненные увеличенные лимфоузлы.

Иногда эти жалобы появляются рано, являясь единственным проявлением злокачественной опухоли. Иногда же он обнаруживается позже в виде раковой интоксикации. Такие больные имеют характерный “онкологический” вид: пониженного питания (то есть худые), тургор тканей снижен, кожа бледная с иктеричным (желтушным) оттенком, ввалившиеся глаза. Подобный внешний вид больного свидетельствует о наличии запущенного онкологического процесса.

ДИАГНОСТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Первым существенным этапом в распознавании злокачественной опухоли является консультация врача, который проводит осмотр больного, выясняет историю развития заболевания, изменение его проявлений в течение времени (анамнез).

При опросе выявляется давность заболевания (появление первичных симптомов опухоли), динамика роста опухоли. Осмотр больного помогает распознавать визуальные формы рака: нижней губы, кожи, слизистой оболочки полости рта, опухоли мягких тканей, молочной железы и т.д.

Применение разнообразных методов диагностики необходимо для выявления опухолевого процесса, определения его стадии и выбора тактики лечения больных, страдающих онкологическими заболеваниями. В диагностике онкологических заболеваний широкое применение получили следующие методы:

- рентгенографическое обследование;
- компьютерная томография;
- ультразвуковая томография;
- эндоскопический метод;
- радиоизотопная диагностика;
- магнитно-резонансная томография (МРТ);
- позитронная эмиссионная томография (ПЭТ)
- лабораторные исследования;
- определение опухолевых маркеров;
- молекулярно-генетическое тестирование;
- цитологический метод;
- биопсия, гистологическое исследование.

ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Современные достижения клинической онкологии позволяют излечить не менее 1/3 больных, страдающих злокачественными новообразованиями. Большинство пациентов (60-70 %) подвергаются хирургическому лечению или операции в сочетании с лучевой или химиотерапией. Около 30 % больных получают только облучение и до 10 % - только цитостатическое лечение.

В клинической онкологии используют следующие варианты лечения:

- **комбинированное лечение** - применение у одного больного двух однонаправленных методов лечения (например, локальное воздействие на опухоль путем выполнения радикальной операции с последующим курсом лучевой терапии);
- **комплексное лечение** - применение локального и системного методов воздействия на опухоль (например, хирургического и лекарственного лечения).

Отдельно выделяют **сочетанный** вариант лечения, подразумевающий одновременное применение принципиально однородных методов с различным механизмом действия (например, сочетание дистанционного и внутритканевого облучения).

Лечение онкологических больных может быть радикальным, паллиативным и симптоматическим. **Радикальным** называется такой вид лечения, после проведения которого в организме больного не выявляются клинические, рентгенологические, эндоскопические и морфологические признаки опухолевого процесса. После выполнения **паллиативного** лечения в организме больного сохраняются проявления опухолевого заболевания. При проведении **симптоматического** лечения все мероприятия направлены только на устранение тягостных или угрожающих жизни симптомов и осложнений заболевания.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Комплексная профилактика злокачественных новообразований состоит из трех этапов. I этап – Первичная профилактика рака направлена на предупреждение возникновения злокачественных опухолей и предшествующих им предопухолевых состояний. Она проводится с целью снижения заболеваемости злокачественными новообразованиями. II этап – Вторичная профилактика включает в себя раннее выявление и лечение начальных стадий онкозаболеваний и предшествующих им предопухолевых состояний. Цель второго этапа – снижение смертности от ЗНО. И III этап – Третичная профилактика заключается в раннем выявлении и лечении и лечении возможных рецидивов заболеваний в период после завершения основного курса лечения. Мероприятия третичной профилактики направлены на предупреждение рецидивов. Если вторичная и третичная профилактика относится к компетенции врачей, то на первом этапе – этапе первичной профилактики, каждый человек, который заботится о своем здоровье и хочет снизить риск развития онкологических заболеваний, должен знать факторы риска и стремиться снизить их воздействие на организм.

Успехи медицины привели к тому, что третью часть всех случаев онкологических заболеваний можно предотвратить, при условии ранней диагностики часть можно вылечить, достаточно эффективная паллиативная помощь в остальных случаях может привести к существенному улучшению качества жизни таких больных.

Доказано, что в 30,0% случаев смертей рака виновен **табак и табакокурение**. Табачный дым содержит более 60 известных *канцерогенов* (веществ, приводящих к развитию рака) и другие соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме. При курении в организм курильщика поступает 4 000 химических составляющих табака и табачного дыма, многие из которых способствуют развитию рака. Опасно не только активное курение, не менее опасно и пассивное курение, когда некурящий человек дышит табачным дымом в помещении, где курят. Курильщики и особенно молодые люди только что закурившие первую сигарету должны знать, что курение является одним из главных убийц человека

Известно, что **правильное и здоровое питание** – это не только профилактика многих хронических заболеваний, в т.ч. и онкологических заболеваний, но и отлаженное лечение по оздоровлению организма. Обязательным элементом каждой программы борьбы против рака является рациональное питание. Специалисты считают, что примерно $\frac{1}{3}$ опухолей человека может быть связана с неправильным питанием. Потребление пищи, содержащей большое количество животных жиров, способствует развитию рака. По этой причине следует ограничить потребление жира (сливочное масло, сало, жирные сорта мяса, рыбы, копченые и полукопченые колбасы и другие жирные мясные изделия). Примерно $\frac{2}{3}$ жиров рациона нужно заменить на растительное масло. В рацион питания чаще включайте овощи, как в вареном виде, так и в сыром в виде салатов. По возможности больше включайте в рацион питания фрукты и ягоды. В профилактике отдельных локализаций рака большое значение имеют растительные пищевые волокна (клетчатка), которая содержится в овощах и в цельных зернах (различные крупы, хлеб из муки грубого помола, хлеб с добавлением отрубей и др.). При кулинарной обработке пищи следует ограничить жарение (в процессе жарки образуются канцерогены). Основными приемами кулинарной обработки должна быть варка, тушение и запекание. При заготовке овощей впрок следует отдавать предпочтение квашению.

Следите за своим весом. Люди с избыточной массой тела относятся к группам повышенного риска по развитию у них рака.

Злоупотребление спиртными напитками также способствует развитию злокачественных новообразований.

Избегайте прямого солнечного воздействия, особенно в летние дни между 11 и 15 часами.

Из сказанного следует, что только отказ от вредных привычек и соблюдение выше перечисленных советов могут сократить на $\frac{1}{3}$ заболеваемость злокачественными новообразованиями.

Успех лечения онкологических заболеваний напрямую зависит от **своевременности диагностики**. Выявление и излечение фоновых и предраковых заболеваний предотвращает развитие рака, а начатое на ранних стадиях специальное лечение злокачественных новообразований дает хорошие результаты и сохраняет вполне удовлетворительное качество жизни больных.

Коварство предопухолевых заболеваний и рака на ранних стадиях в том, что они никак себя не проявляют и человек считает себя вполне здоровым. Вот почему важно ежегодно проходить **профилактические осмотры**. У нас есть все условия для ранней диагностики большинства злокачественных новообразований. В каждой поликлинике для взрослого населения есть смотровые кабинеты, где работают специально обученные медицинские работники. Прием в смотровых кабинетах ведется без записи в регистратуре.

При профилактических осмотрах женского населения применяется цитологический метод обследования, с помощью которого выявляются предопухолевые заболевания шейки матки. Излечение этих заболеваний – действенная **профилактика рака шейки матки**.

В наше время каждая десятая россиянка подвержена риску заболеть раком молочной железы, который в структуре онкологических заболеваний у женщин занимает I место. Выявить рак молочной железы на ранних стадиях за 1,5-2 года до его клинического проявления можно с помощью **профилактической маммографии**.

Итак, профилактическое предупреждение развития отдельных локализаций рака, диагностика предопухолевых заболеваний и ранняя диагностика рака возможны: важно, чтобы каждый из нас понимал, что наше здоровье в наших руках, строил свою жизнь, следуя правилам здорового образа жизни и, хотя бы, 1 раз в год посещал свою поликлинику с целью профилактического обследования. А при появлении каких-либо тревожных симптомов обращайтесь в онкологические кабинеты своих поликлиник.

Образ жизни и отношение к здоровью закладываются с детства, и в зрелые годы бывает очень трудно избавиться от вредных привычек, приобретенных в юности. Поэтому вполне справедлива мысль о том, что профилактика рака начинается с детства. Здоровый образ жизни, внимательное отношение к своему здоровью, своевременное прохождение профилактических врачебных осмотров - вот гарантия долголетия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Ссылка на интернет сайты:

<https://xreferat.com/55/4389-1-metody-diagnostiki-onkologicheskikh-bolezney.html>
http://vmede.org/sait/?page=9&id=Onkologiya_davudov_2010&menu=Onkologiya_davudov_2010
<http://www.medical911.ru>
http://meduniver.com/Medical/onkologia/sovremennye_dostigneniya_onkologii.html
<http://www.mmc-oda.ru/main.mhtml?Part=124&PubID=552>
<https://www.no-onco.ru/diagnostika>
<http://www.who.int/cancer/ru/>
<http://gidmed.com/onkologiya/obshhie-svedeniya/onkologicheskie-zabolevaniya.html>
<http://okeydoc.ru/profilaktika-raka/>

Подготовила:

Кожухина А.М. – специалист ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

398042, г. Липецк,

9 микрорайон, д.17

тел./факс: 31-06-79, 31-07-11.

e-mail: orgmetod@inbox.ru

сайт: www.yazdorov-48.ru