

Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля)

(03.02. – 09.02.2025г.)

4 февраля

Всемирный день  
борьбы против рака

03.02 - 09.02

Неделя профилактики  
онкологических заболеваний



Истинная причина того, почему люди заболевают раком – не установлена, однако есть факторы, действительно увеличивающие его риск. К ним относятся: особенности организма отдельных людей, а именно генетические особенности, наличие приобретенных и наследственных заболеваний, нарушения гормонального фона. Все эти факторы могут способствовать развитию злокачественных образований. Как правило, они связаны с врожденными и индивидуальными особенностями организма каждого человека, поэтому необходимости профилактики онкологических заболеваний в данном случае возникает только после их обнаружения.

**Возраст.** Чаще раком болеют люди в возрасте 40-75 лет. Начиная с 30-35 до 75 лет показатели заболеваемости возрастают в каждой возрастной группе примерно в два раза по сравнению с предыдущей.

Доказанными причинами появления рака считаются курение, употребление алкогольных напитков, жареные, острые и копченые продукты, источники радиоактивного излучения, канцерогенные вещества, климатические особенности, национальные традиции питания и быта.

Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

1. Отказ от табака;
2. Приверженность правильному питанию;
3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;
4. Регулярные физические нагрузки.

Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективное лечение.

Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.

Курение – важнейший фактор риска онкологических заболеваний.

В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия.

Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.

Большинство злокачественных образований на первой стадии никак себя не проявляют, поэтому проходят незаметно, человек продолжает считать себя здоровым. Между тем, общие симптомы рака, если обратить на них внимание, начинают появляться:

- Головная боль, головокружение, беспричинные, правда, на первых порах они непостоянны, поэтому больной не придает им особого значения.
- Эпизодическое повышение температуры тела, которое снимается жаропонижающими и народными средствами заставляет человека успокаиваться в отношении серьезной патологии.
- Недомогание, слабость, снижение трудоспособности, апатия или раздражительность – все эти признаки могут быть первыми проявлениями рака, а могут быть и результатом других патологических процессов, но доброкачественных и вполне излечимых.
- Похудание без диет и оснований, просто так теряется 5 кг в месяц. Это очень значимый ранний признак, но к сожалению, тоже не для всех болезней.
- Изменение цвета кожных покровов.
- Увеличение лимфоузлов на стороне поражения.
- Изменение лабораторных показателей: анемия, повышение СОЭ при нормальном уровне лейкоцитов, увеличение концентрации онкомаркеров.
- Боли. В большинстве случаев болевой синдром появляется ближе к IV стадии злокачественного процесса, однако такие органы, как желудок, яички, кости

все же могут предупредить несколько раньше, поэтому их можно отнести к первичным симптомам.

Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.