

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ

С 3 февраля по 9 февраля 2025 года  
Минздрав России проводит  
неделю профилактики  
онкологических заболеваний



## ЗНАМЕНАТЕЛЬНАЯ ДАТА ВОЗ

### История создания

- ✓ **4 февраля** ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями (*World Cancer Day*)
- ✓ Дата учреждена Союзом по международному контролю рака (*Union for International Cancer Control, UICC*) с целью привлечения внимания мировой общественности к этой глобальной проблеме
- ✓ Девиз Всемирного дня борьбы против рака в **2025 году** «Я есть, и я буду»





## ОСОБЕННОСТИ РАКА

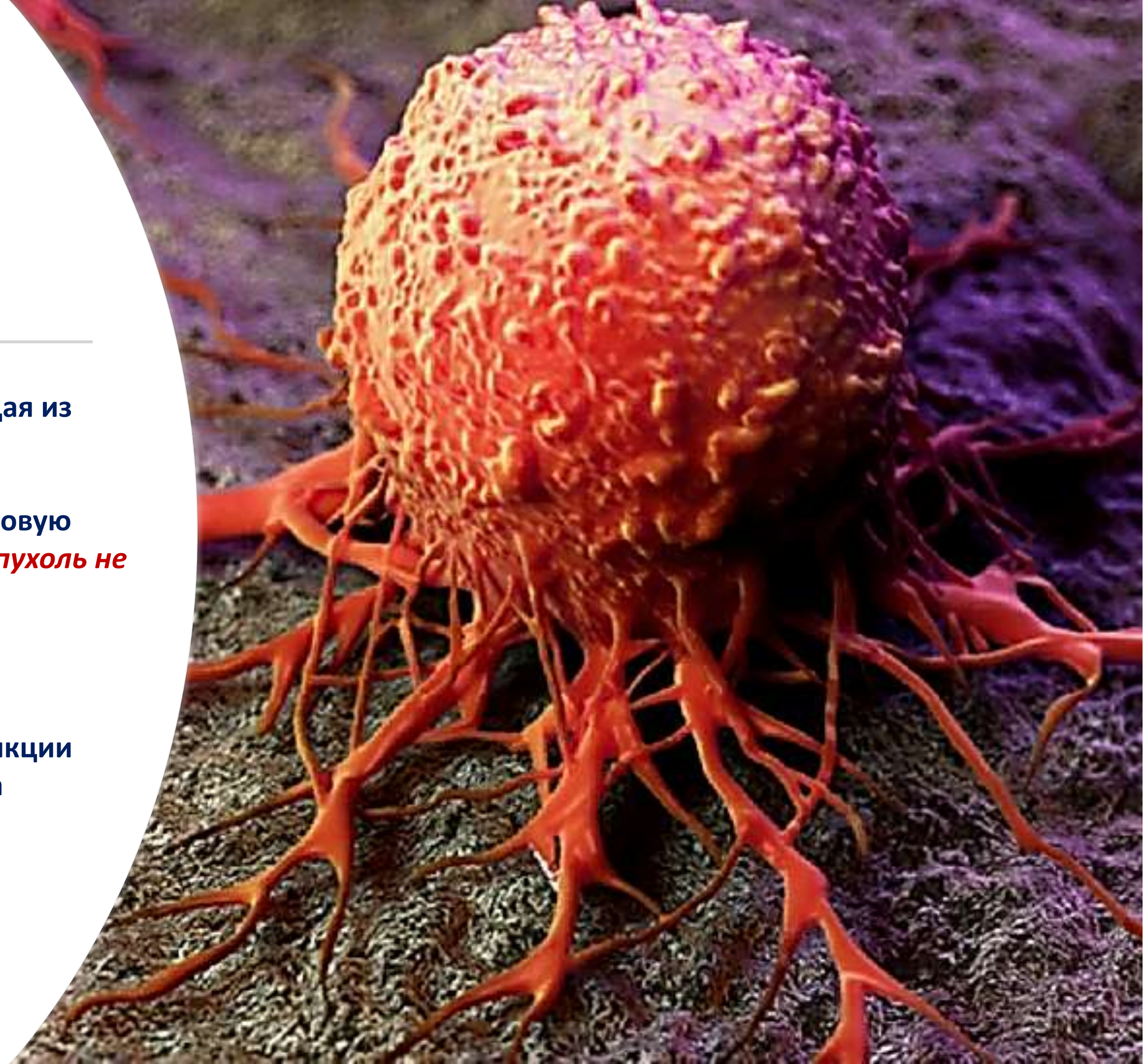
---

Рак – это злокачественная опухоль, произрастающая из внутренних клеток организма

В **90%** случаев на поминает по внешнему виду раковую клешню (*исключение – рак крови, при котором опухоль не образуется*)

**Отличие раковых клеток от доброкачественных:**

- ✓ Имеют неконтролируемый процесс роста
- ✓ Прорастают в соседние органы, поражая их функции
- ✓ Метастазируют в отдаленные клетки организма





## ПРИЧИНЫ ПОЗДНЕЙ ДИАГНОСТИКИ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Основным условием эффективности лечения любого заболевания является ранняя диагностика

Поздняя диагностика онкологических заболеваний в **60–70%** случаев происходит по вине самого пациента:

- ✓ Халатное отношение к своему здоровью
- ✓ Недооценка имеющихся симптомов заболевания
- ✓ Страх перед возможным диагнозом
- ✓ Самолечение
- ✓ Обращение к нетрадиционным методам: сомнительные БАДы, экстрасенсорика, знахарство





## ГРУППЫ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО РИСКА

1. Люди любого возраста с наследственной предрасположенностью и лица старше 45 лет
2. Относительно здоровые люди, подвергающиеся воздействию канцерогенных факторов:
  - ✓ перенесшие облучение (*радиационное, ионизирующее*)
  - ✓ контактирующие с бытовыми и профессиональными канцерогенами
  - ✓ курильщики (*активные и пассивные*)
  - ✓ носители онкогенных вирусов
3. Лица, с хроническими заболеваниями, повышающими риск развития рака: (*ожирение, гипертоническая болезнь, атеросклероз, сахарный диабет 2 типа, иммунодефициты*)
4. Больные с выявленными состояниями (*предрак*)
5. Онкологические больные, прошедшие лечение





## ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДРАКОВЫХ ПРОЦЕССОВ

Важно своевременно выявить **«предрак»** - процесс, который может привести к онкологии:

- ✓ Эрозия шейки матки
- ✓ Полипы
- ✓ Структурные родимые пятна
- ✓ Длительно не заживающие язвы

Профосмотры и диспансеризация направлены на своевременное выявление различных заболеваний!

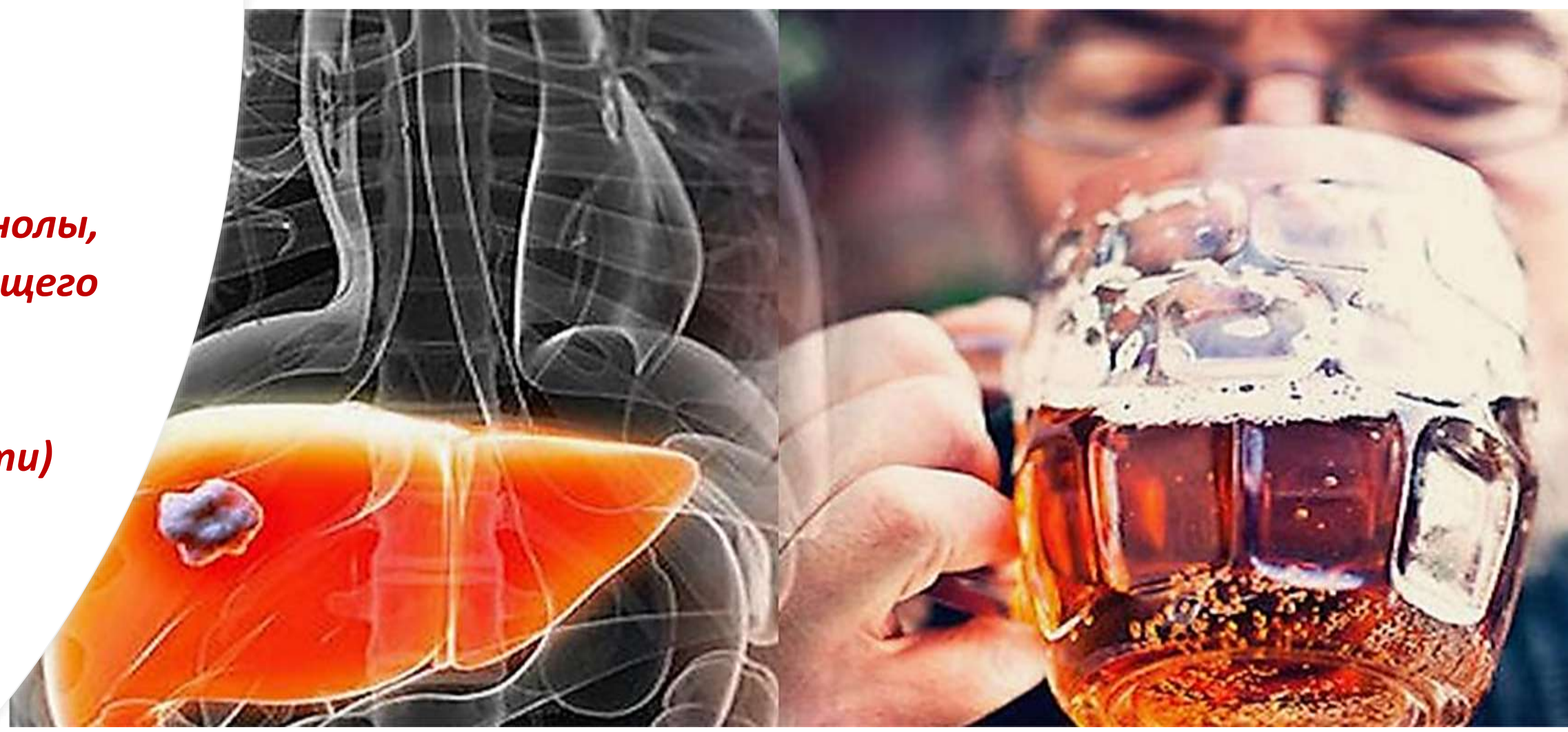
Ответственное отношение к своему здоровью **(регулярное медицинское обследование и соблюдение правил онкопрофилактики)** позволяет снизить риск развития рака до 90%





## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ (пищевые)

- ✓ Чрезмерное потребление жиров  
(увеличивают метаболитические канцерогены, снижает иммунитет, угнетает работу эндокринных желез)
- ✓ Употребление консервантов, содержащих нитриты  
(маринады, копчёности, консервы)
- ✓ Недостаток продуктов богатых клетчаткой  
(свежих овощей, фруктов)
- ✓ Употребление сои  
(содержит лигнаны - низкомолекулярные полифенолы, повышающие уровень гормона эстрогена, приводящего к развитию раковых процессов у женщин)
- ✓ Частое потребление продуктов с добавками и красителями (газировка, соки тетрапак, сладости)
- ✓ Злоупотребление алкоголем, питьё спиртных суррогатов





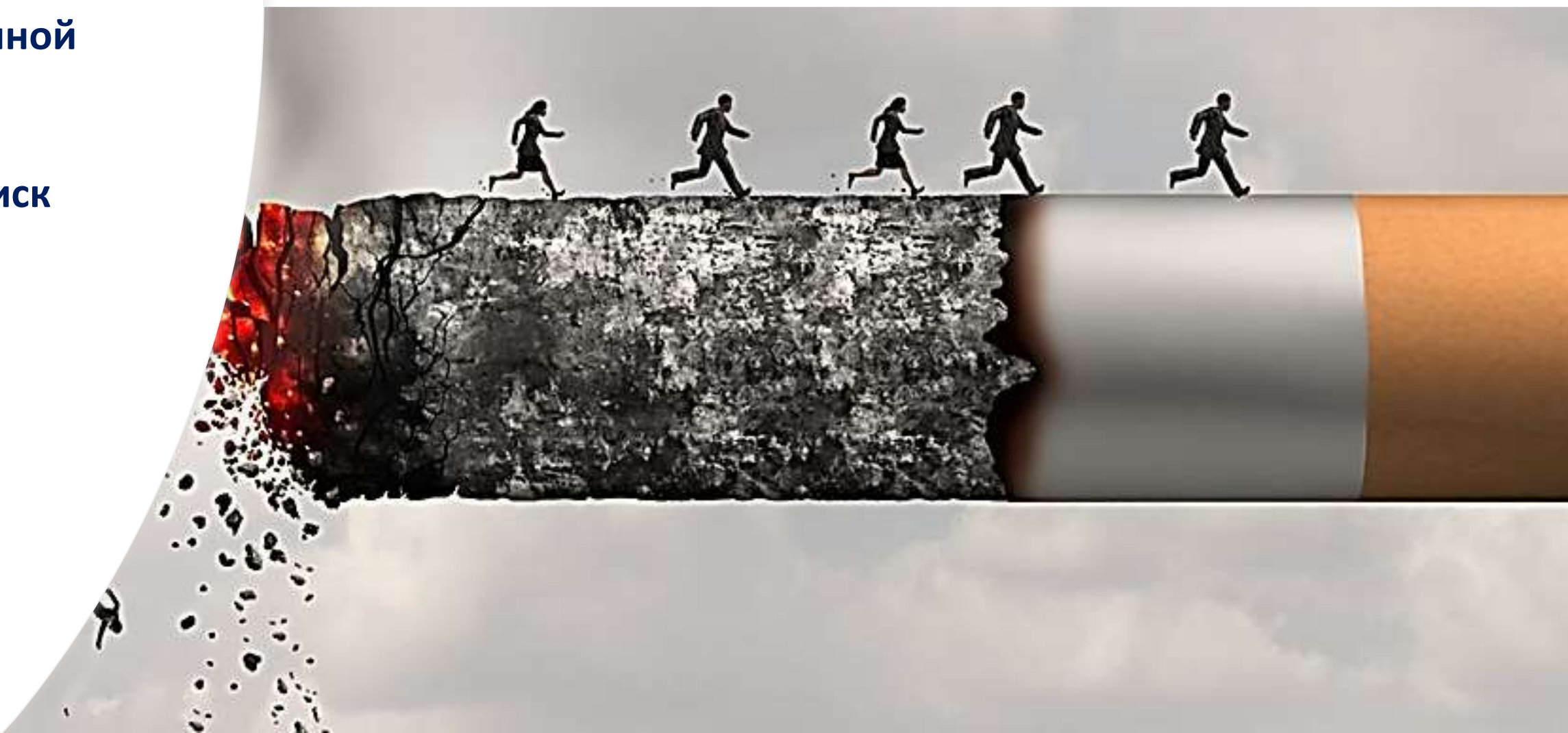
## **ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ** *(табакокурение, употребление вейпов, снюса, кальянных смесей)*

Никотиновая зависимость - причина возникновения онкологического процесса в **40%** случаев

Вызывает злокачественные образования в ротовой полости, пищеводе, желудке, области поджелудочной железы, мочевом пузыре и пр. органах

У пассивных курильщиков на **20-30%** возрастает риск развития рака легких  
*(более 3500 случаев смерти в России связаны с пассивным курением)*

Повышается риск развития рака груди у женщин, проживающих с постоянно курящими людьми





## **ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ (репродуктивные и гормональные нарушения)**

- ✓ **Беспорядочные и незащищенные интимные отношения  
(заражения инфекциями, в том числе ВИЧ)**
- ✓ **Аборты**
- ✓ **Беременность и роды в позднем возрасте  
(сбои в работе гормональной системы и выработка  
повышенного уровня эстрогенов)**
- ✓ **Отсутствие родов и грудного вскармливания**
- ✓ **Бесконтрольное применение гормональных препаратов**
- ✓ **Ранние менструации (до 12 лет)**
- ✓ **Поздний климакс (после 56 лет)**
- ✓ **Отсутствие полноценных интимных отношений у мужчин  
(воспаления предстательной железы с переходом в  
злокачественную неоплазию)**
- ✓ **Хронические заболевания мочеполовой системы**





## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ (хронические соматические заболевания)

- ✓ Хронический гастрит  
(с пониженной кислотностью)
- ✓ Некоторые формы мастопатии
- ✓ Туберкулёз
- ✓ Пневмосклероз
- ✓ Заболевания гормонального характера  
(при которых повышается или понижается выработка  
гормонов гипофизом, надпочечниками, щитовидной  
железой)





## **ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ (патологическое воздействие)**

- ✓ **Профессиональные вредности**  
*(как результат профессиональной деятельности, например, пневмокониоз)*
- ✓ **Экологически неблагоприятные районы проживания**  
*(вблизи ядерных полигонов, захоронений бытовых отходов)*
- ✓ **Травмы кожных покровов, родимых пятен**  
*(татуаж, глубокий пилинг, пирсинг)*
- ✓ **Повышенная инсоляция**  
*(загар, без использования средств защиты, злоупотребление солярием)*





## **ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИИ (наследственность, психология)**

Генетическая предрасположенность - причина развития рака в **3%** случаев

При наличии онкозаболеваний в семье, необходимо быть внимательным к своему здоровью и любым признакам, указывающим на развитие патологического процесса!

Эмоционально - психологические и духовные проблемы

В результате стресса:

- ✓ Снижаются защитные функции
- ✓ Запускаются процессы патологических изменений





## СИМПТОМЫ РАКА

На начальных стадиях, как правило, симптомы отсутствуют, либо очень слабо выражены и неспецифичны:

- ✓ Общая слабость
- ✓ Быстрая утомляемость
- ✓ Головокружение
- ✓ Потеря аппетита
- ✓ Потеря веса *(не связанное с соблюдением диеты)*
- ✓ Небольшое повышение температуры тела
- ✓ Безболезненное увеличение лимфатических узлов
- ✓ Кровотечения, приводящие к анемии *(часто скрытые)*





## ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА (иммуноферментный анализ крови на онкомаркеры)

Онкомаркеры – это особые белки, производимые:

- ✓ Клетками различных новообразований
- ✓ Клетками, находящимися вблизи от опухоли
- ✓ Организмом, в ответ на развитие опухолевого процесса

Некоторые из них в малых количествах находятся в организме здоровых людей, но их резкое повышение всегда свидетельствует о начале развития или прогрессировании онкологического процесса





## **ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА** *(иммуноферментный анализ крови на онкомаркеры)*

Исследование крови на онкомаркеры позволяет:

- ✓ Отличить злокачественное новообразование от доброкачественного
  - ✓ Опровергнуть или подтвердить наличие опухолевого процесса
  - ✓ Диагностировать наличие метастазов
  - ✓ Оценить эффективность лечения
- (сравнив уровень онкомаркеров до и после терапии)*
- ✓ Проводить контроль эффективности лечения после его завершения
  - ✓ Своевременно выявлять рецидив онкопроцесса





## ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ РАКА (методы лучевого исследования)

- ✓ **Рентгенодиагностика** — оценка состояния костей и органов грудной клетки, желудочно-кишечного тракта, желчных протоков и сосудов
- ✓ **УЗИ** — первичная диагностика любой онкопатологии
- ✓ **КТ** — состояние грудной клетки, скелета, органов живота при планировании операции
- ✓ **МРТ** — головной, спинной мозг, молочные железы, связки и мышцы, органы малого таза и пр.
- ✓ **Радионуклидный метод** — дифференциальная диагностика процесса (*добро/злокачественный*), оценка функционального состояния органов, стадий заболевания (*визуализация отдаленных метастазов*)





## ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

- ✓ **Первичная профилактика** подразумевает ведение здорового образа жизни, исключив вредные привычки
- ✓ **Вторичная профилактика** своевременная диагностика ранних форм заболевания, контроль за лицами, относящимися к группе риска и имеющими предрасположенность к развитию онкологии
- ✓ **Третичная профилактика** *(для онкобольных, перенесших эффективное лечение)* помогает избежать развития метастазирования и предотвратить у вылеченных пациентов появление других форм онкологии





## **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (правила здорового питания)**

- ✓ **Обогатите рацион овощами и фруктами, содержащими витамины С, Е, группы В**  
*(обладают противоопухолевыми свойствами, защищают гены от повреждения и трансформации в раковые клетки)*
- ✓ **Употребляйте более 400 грамм клетчатки**  
*(грубые волокна снижают риск новообразований в толстом кишечнике)*
- ✓ **Употребляйте в пищу растительные масла, богатые витамином Е, бобовые и цельнозерновые злаки**
- ✓ **Выбирайте нежирные сорта сыра и творога**
- ✓ **Введите в рацион мясо курицы, индейки, телятины**
- ✓ **Ешьте морскую рыбу - лосось, скумбрию, сардину**  
*(содержат омега-3 жирные кислоты, укрепляют гормональную и нервную системы, улучшают мозговую активность)*





### Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

1



### Зеленый чай

Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

2



### Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

3



### Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

4



### Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

5



# АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

## Главные защитники от онкологии

### Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

10



### Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

9



### Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!

8



7



### Помидоры

Вареные, лучше с оливковым маслом.

6



### Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.



## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (отказ от вредных привычек)

- ✓ Полный отказ от табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции: *(вейпов, снюса, кальянных смесей)* на **80%** снизит вероятность появления рака в легких, ротовой полости, желудке, мочевом пузыре
- ✓ Отказ от спиртного в подростковом возрасте снижает риск развития онкологии груди у женщин **от 3 до 5,5%** в более зрелом возрасте снижает риск рака молочной железы на **25%**
- ✓ Отказавшиеся от алкоголя мужчины страдают раком простаты на **60%** меньше пьющих
- ✓ Снижение крепости потребляемого алкоголя уменьшит риск заболевания раком печени, пищевода, полости рта, горла и др. отделов пищеварительного тракта на **50%**





## **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (защита от инфекционных заболеваний)**

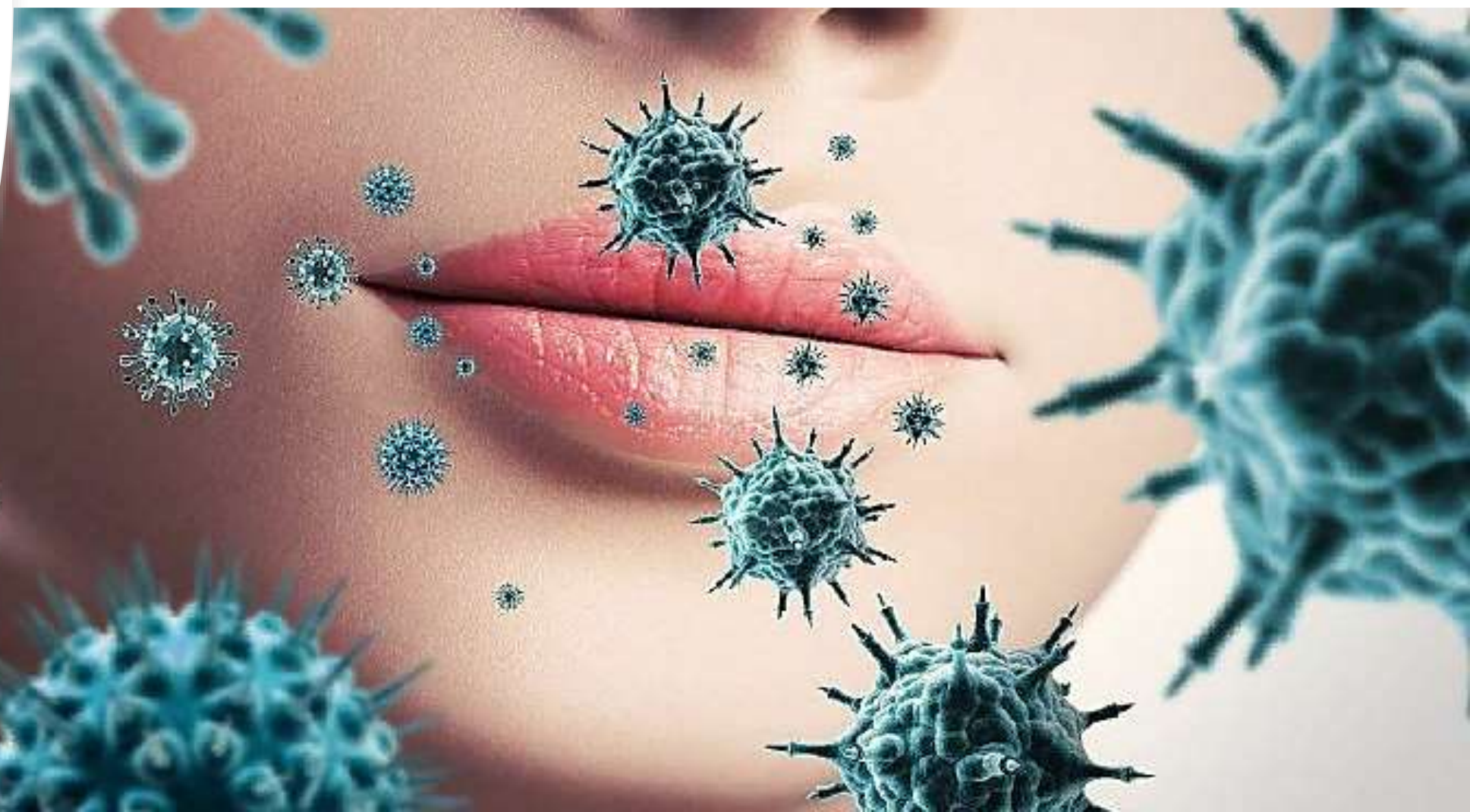
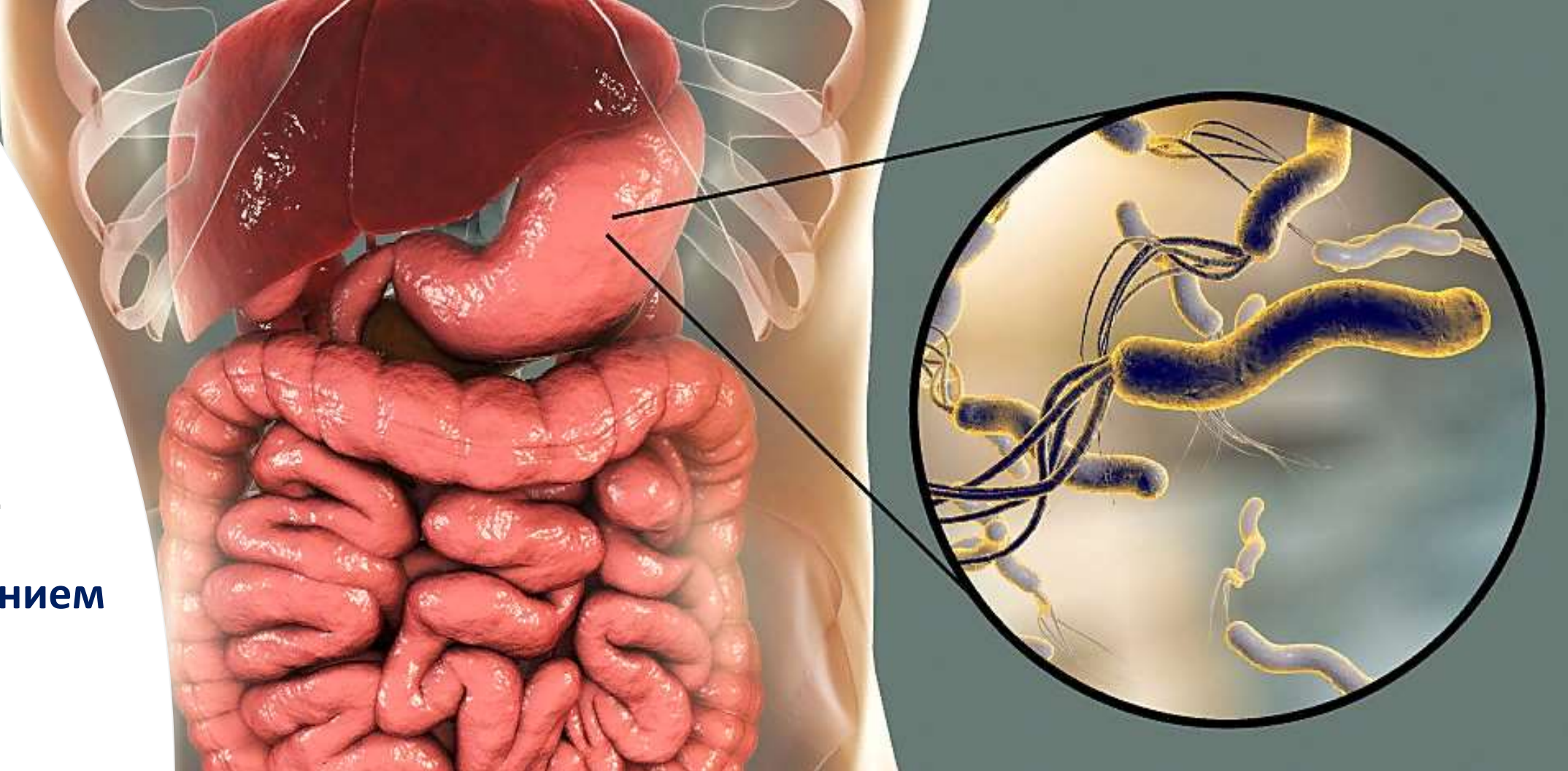
Доказана прямая связь вирусов и бактерий с возникновением некоторых видов онкологии

Для профилактики инфекционных заболеваний показана вакцинация **(ВПЧ, вируса гепатита В)**

Бактериальные инфекции могут спровоцировать хроническое воспаление, выступающее фактором развития онкологических заболеваний

**(*Helicobacter pylori* и рака желудка)**

**ВИЧ – инфицированные пациенты подвержены большому риску развития онкологических заболеваний!**





## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (защита от повышенной инсоляции)

- ✓ Правила безопасного пребывания на солнце:
- ✓ Загорайте под тентом (*начните с 15 минут*)
- ✓ Фотозащитный эффект оказывает легкий загар
- ✓ Оставайтесь дома в пик солнечной активности (*с 11 до 16 часов*)
- ✓ Обогащите рацион питания антиоксидантами и витаминами С и Е
- ✓ Пользуйтесь солнцезащитным кремом с высоким уровнем защиты
- ✓ Носите солнцезащитные очки, оснащённые специальными фильтрами
- ✓ Будьте осторожны в воде (*большая отражательная способность*)
- ✓ Соблюдайте правила безопасности в солярии





## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (активный образ жизни)

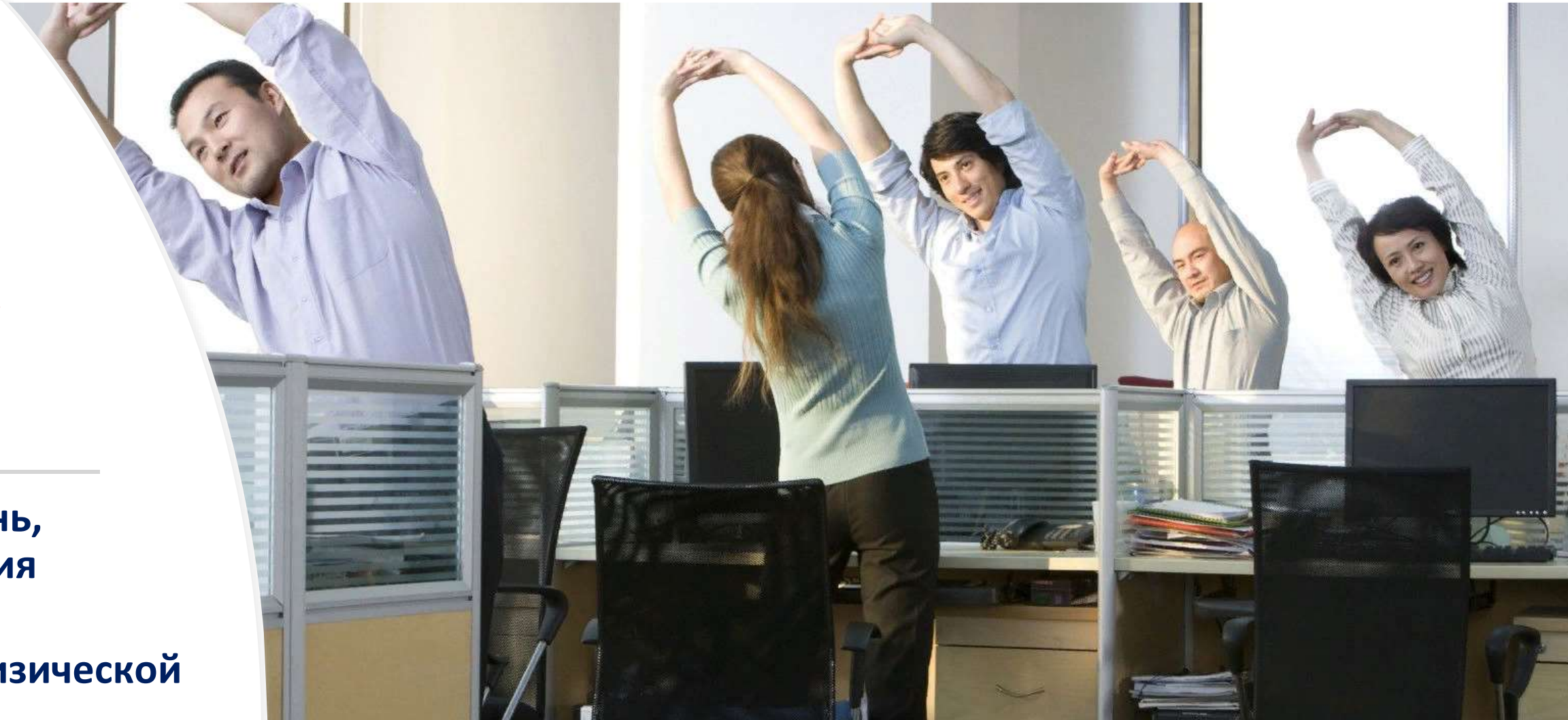
Регулярная физическая активность продлевает жизнь, замедляет процессы старения, снижает риск развития онкологии **до 30%**

Если Вам от 18 до 64 лет, выбирайте любые виды физической активности:

- ✓ От 150 минут в неделю *(при средней интенсивности)*
- ✓ От 75 минут в неделю *(при высокой интенсивности)*
- ✓ Минимальная продолжительность занятия – 10 минут
- ✓ Силовые упражнения нужны 2 раза в неделю

Если Вы старше 65 лет, выполняйте упражнения на равновесие *(профилактика падений)*

- ✓ Меняйте положение тела каждые 15 – 20 минут
- ✓ Отвлекайтесь от работы каждый час на 2 – 3 минуты *(прыжки, наклоны, приседания)*
- ✓ Совершайте пешие прогулки *(в день до 10000 шагов)*
- ✓ Показаны танцы, йога, ходьба





## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (полноценный сон)

- ✓ Планируйте последний приём пищи за 3 часа до сна
- ✓ Гуляйте перед сном
- ✓ Проветривайте спальню
- ✓ Отключите бытовую технику за 1,5 – 2 часа до сна
- ✓ Исключите внешние раздражители: *(звуки, шум, свет)*
- ✓ Убедитесь в комфорте подушки, матраса, постельного и нательного белья
- ✓ Ложитесь в кровать в определённое время  
*(важно заснуть до 23.00)*
- ✓ При необходимости используйте маску и беруши
- ✓ Проконсультируйтесь с врачом о принимаемых лекарствах
- ✓ Вставайте в определённое время каждый день, включая выходные





## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Это профилактические мероприятия включающие различные виды обследований, направленные на раннюю диагностику онкопатологии и предраков

### Методы обследования:

- ✓ **Маммография** - обследование, выявляющее рак молочной железы
- ✓ **Флюорография** - обследование, выявляющее рак легкого и средостения
- ✓ **Цитологическое исследование из цервикального канала с шейки матки** - профилактика рака шейки матки
- ✓ **Анализ крови на онкомаркеры**

### Эндоскопические исследования:

- ✓ **Колоноскопия** - выявление рака толстого кишечника на ранней стадии
- ✓ **Бронхоскопия** - позволяет полностью исключить рак легкого и бронхов





## ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Это профилактические мероприятия, позволяющие предотвратить рецидивы опухолей у пациентов, получивших лечение от рака и выявить метастазирование на ранних сроках

### Регулярность осмотров онкобольных:

- ✓ Первый год - каждый квартал
- ✓ Второй год - один раз в полгода
- ✓ Третий и все последующие года - один раз в год

