

ГУ «Коми республиканский онкологический диспансер»



**«Актуальные вопросы
профилактики
онкологических
заболеваний»**

**главный внештатный онколог МЗ РК,
к.м.н. Галин Андрей Павлович**

18 апреля 2018

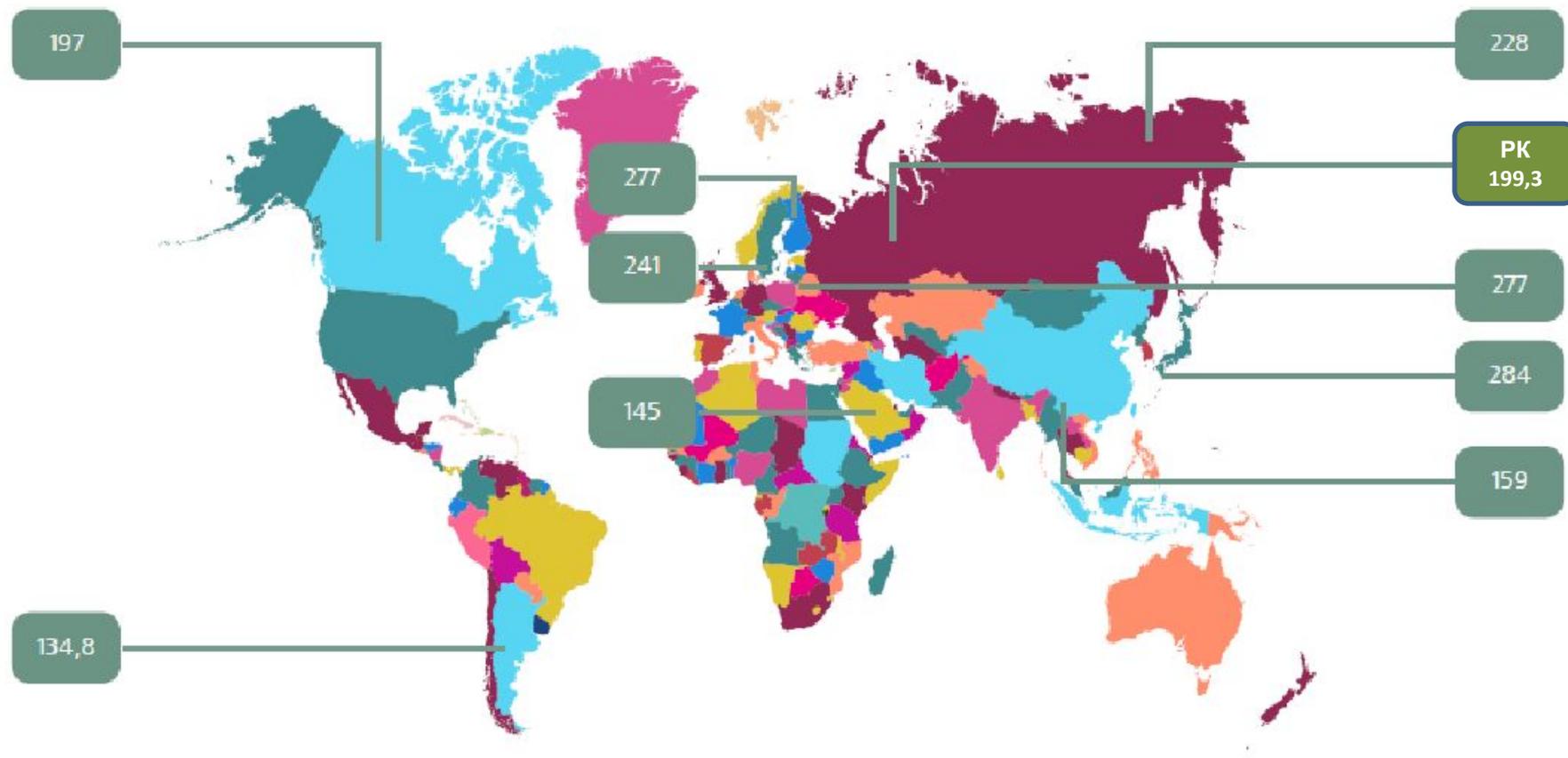
РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ОБЗОР МИРОВОЙ СТАТИСТИКИ

- ✓ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ ВЫЯВЛЯЮТСЯ 12,4 млн НОВЫХ СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ (из них в ЕВРОПЕ – 3 млн).
- ✓ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ В МИРЕ РАК ВЫЯВЛЕН У 32,6 млн ЧЕЛОВЕК (2012).
- ✓ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 30 лет ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ РАКОМ УДВОИЛАСЬ.
- ✓ ЧИСЛО ИЗЛЕЧИВШИХСЯ ОТ РАКА В ЕВРОПЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ ВЫРОСЛО с 21 до 47 % у мужчин, с 38 до 59 % у женщин В РЕЗУЛЬТАТЕ БОРЬБЫ С ФАКТОРАМИ РИСКА, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С КУРЕНИЕМ, РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ И СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ.

ПРОГНОЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ ОТ РАКА В МИРЕ К 2030 году

- ✓ КОЛИЧЕСТВО НОВЫХ СЛУЧАЕВ РАКА ЕЖЕГОДНО – 22 млн;
- ✓ ОБЩЕЕ ЧИСЛО БОЛЬНЫХ РАКОМ – 75 млн;
- ✓ СМЕРТНОСТЬ ОТ РАКА – 17 млн ЧЕЛОВЕК В ГОД (2012 г. – 8,2 млн человек).

ВСЕ ФОРМЫ РАКА НА 100 000 НАСЕЛЕНИЯ



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЛОКАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



«По данным ВОЗ, самые низкие показатели заболеваемости – в Африке, где ее просто не видят. А там, где медики работают и имеется необходимое финансирование, – заболеваемость растет», – заявил Дмитрий Борисов, заместитель председателя правления Ассоциации онкологов России, выступая на VIII Форуме Движения против рака.

ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Организм человека состоит из огромного количества клеток. В нормальном организме все клетки действуют по единой генетической программе. Срок жизни клеток запрограммирован. Например, тромбоцит существует 4 дня, а эритроцит – 125 дней. Организм человека постоянно обновляется за счет новых клеток.

Рак – это болезнь, связанная с воздействием внешних и внутренних факторов, приводящих к повреждению или активации определенных генов, которые изменяют код некоторых видов белка, днк, участвующих в синтезе нормальных клеток. В каждой клетке человека присутствуют около 100 000 генов. Достаточно одного нетипичного (нового) гена, чтобы превратить клетку в опухолевую и запустить процесс мутации клеток с большой скоростью размножения. Кроме того, человек рождается с набором биологических дефектов, которые рано или поздно дают о себе знать.

В норме патологические мутации возникают каждую секунду. В крови постоянно присутствуют раковые клетки, которые являются для организма информационным шаблоном для формирования собственного иммунитета. В здоровом организме измененные клетки уничтожаются, но иногда под влиянием внутренних или наружных неблагоприятных факторов происходит сбой регуляции. Измененные клетки не погибают, создают избыточную массу, продолжая размножаться, но уже по собственной программе.



ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

РАК

ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ

ХИМИЧЕСКИЕ – канцерогенные вещества

ФИЗИЧЕСКИЕ – радиация, ультрафиолет

БИОЛОГИЧЕСКИЕ – вирусы и бактерии

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ – предрасположенность

ИММУНОЛОГИЧЕСКИЕ – снижение иммунитета

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

СТАРЕНИЕ

Порядок оказания медицинской помощи онкологическим больным

ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ ПО ПРОФИЛЮ "ОНКОЛОГИЯ"

4. Медицинская помощь включает:

профилактику и диагностику онкологических заболеваний;

лечение и реабилитацию больных с онкологическими заболеваниями с использованием современных специальных методов и сложных, в том числе уникальных, медицинских технологий.

5. Медицинская помощь осуществляется в соответствии со стандартами медицинской помощи.

6. Первичная медицинская помощь включает:

Первичную доврачебную медико-санитарную помощь;

Первичную врачебную медико-санитарную помощь;

Первичную специализированную медико-санитарную помощь

Зарегистрировано в Минюсте России 17 апреля 2013 г. N 28163

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИКАЗ

от 15 ноября 2012 г. N 915н

ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА
ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ВЗРОСЛОМУ НАСЕЛЕНИЮ
ПО ПРОФИЛЮ "ОНКОЛОГИЯ"

В соответствии со статьей 37 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2011, N 48, ст. 6724; 2012, N 26, ст. 3442, 3446) приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [Порядок](#) оказания медицинской помощи взрослому населению по профилю "онкология".
2. Признать утратившим силу приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 3 декабря 2009 г. N 944н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи онкологическим больным" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15 декабря 2009 г., регистрационный N 15605).

Министр
В.И.СКВОРЦОВА

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
- БОРЬБА С ФАКТОРАМИ РИСКА

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ)

- АКТИВНЫЙ СКРИНИНГ
- ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ и ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ
- ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- ДИСПАНСЕРНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА БОЛЬНЫМ

Первичные онкологические кабинеты

Показатели деятельности первичных онкологических кабинетов (отделений) (муниципальное звено)

Показатель	год	Число ПОК	число пациентов, прошедших через первичный кабинет за отчетный период	число пациентов, направленных в онкологический диспансер с подозрением на новообразование	диагноз подтвержден
Первичный онкологический кабинет (отделение) (муниципальное звено)	2013	18	26895	5118 (19%)	2640 (51,5%)
	2014	23	48913	6036 (12,4%)	1110 (18,3%)
	2015	24	43523	8992 (20,6%)	2931 (32,5%)
	2016	24	37629	4195 (11,1%)	845 (20,1%)
	2017	24	50238	4629 (9,3%)	1278 (27,6%)

Необходимо ставок врачей (в соответствии с контингентом онкобольных)	29
Выделено ставок врачей	16,75
Занято ставок врачей	9
Работает физических лиц	14

В 11 ЛПУ работают совместители - врачи общелечебной сети, в 3 поликлиниках г.Сыктывкара - совместители из ГУ «КРОД». В Воркутинской городской поликлинике врач отсутствует.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ОБЗОР СТАТИСТИКИ В РФ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



Согласно статистике ВОЗ, в 2013 году онкологические заболевания унесли жизни **288 636 россиян**. В 2014 г. в России было выявлено 566 970 новых случаев злокачественных новообразований, что на 19,7 % больше по сравнению с 2003 г. (455 375).

Средний возраст заболевших в 2013 г. составил 64,0 года:
для мужчин – 64,2, для женщин – 63,8 года.

Выявляемость больных (2014 г.) с впервые в жизни установленным диагнозом злокачественного новообразования по стадиям опухолевого процесса составила:

I стадия — 27,6 %

II стадия — 25,3 %

III стадия — 20,6 %

IV стадия — 26,5 %

ИТОГО В РАННЕЙ СТАДИИ – 52,9 %

РОЛЬ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**РОСТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ
НОВООБРАЗОВАНИЯМИ**

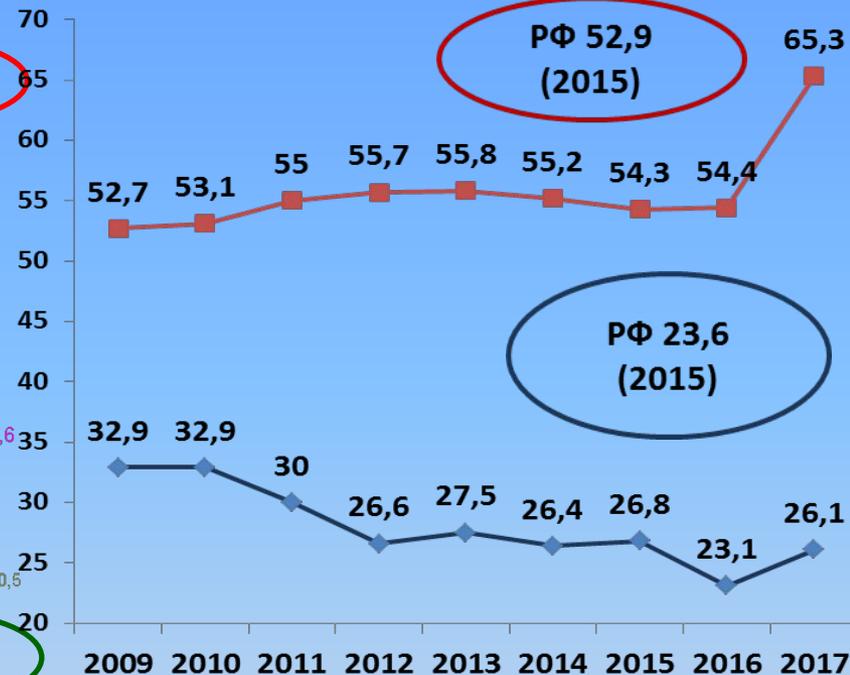
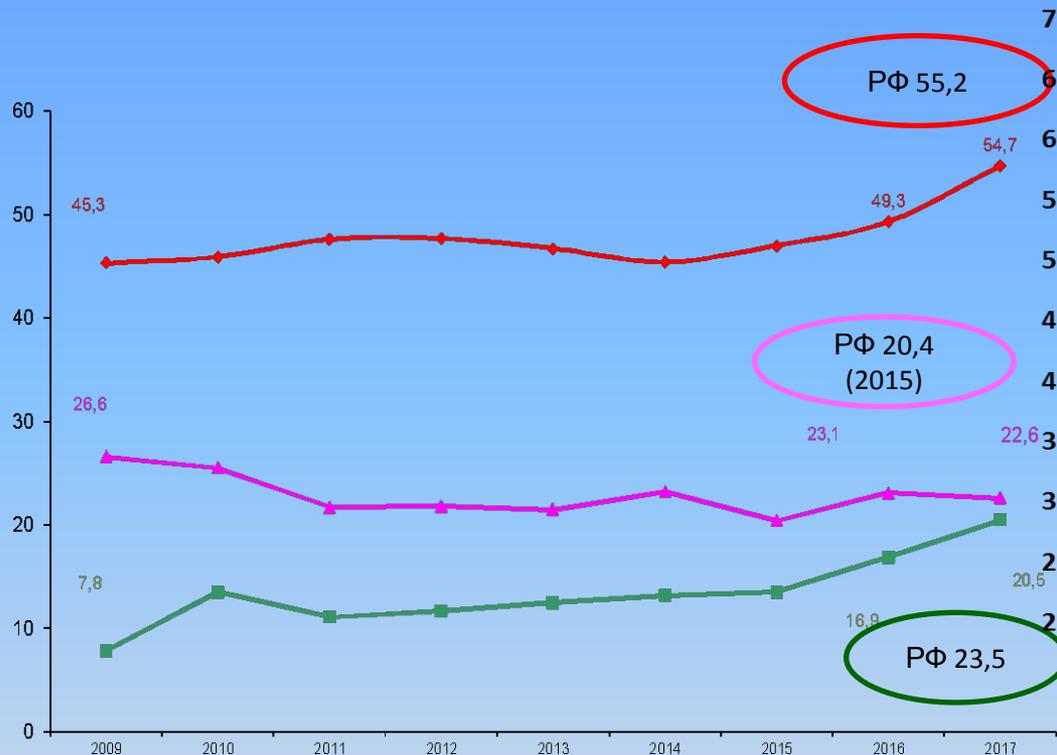
**ХАРАКТЕРИЗУЕТ РАБОТУ ПЕРВИЧНОГО
ЗВЕНА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ,**

**ОСОБЕННО ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ**



**ВЫЯВЛЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА РАННИХ
СТАДИЯХ ВЕДЕТ К СНИЖЕНИЮ
ОДНОГОДИЧНОЙ ЛЕТАЛЬНОСТИ БОЛЬНЫХ
И УВЕЛИЧЕНИЮ ПЯТИЛЕТНЕЙ
ВЫЖИВАЕМОСТИ ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕНИЯ
ДИАГНОЗА**

СОСТОЯНИЕ ДИАГНОСТИКИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ В РЕСПУБЛИКЕ КОМИ



◆ Выявление в 1-2 стадиях, %
 ◆ Выявление профилактически
 ◆ Выявление в IV стадии

◆ 1-годичная летальность

◆ 5-летняя выживаемость

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	РФ 2015
Морфологическая верификация диагноза ЗНО	85,2	88,6	86,1	88,0	89,0	93,3	90,3
% подвергнутых посмертному исследованию (от числа умерших от новообразований)	20,4	27,5	25,3	27,3	30,0	30,8	н/д

Средний возраст
заболевших РФ - 64,2(2016)

РК - 61,7 (2017)

мужчин – 64,6 **РК 61,6(2017)**

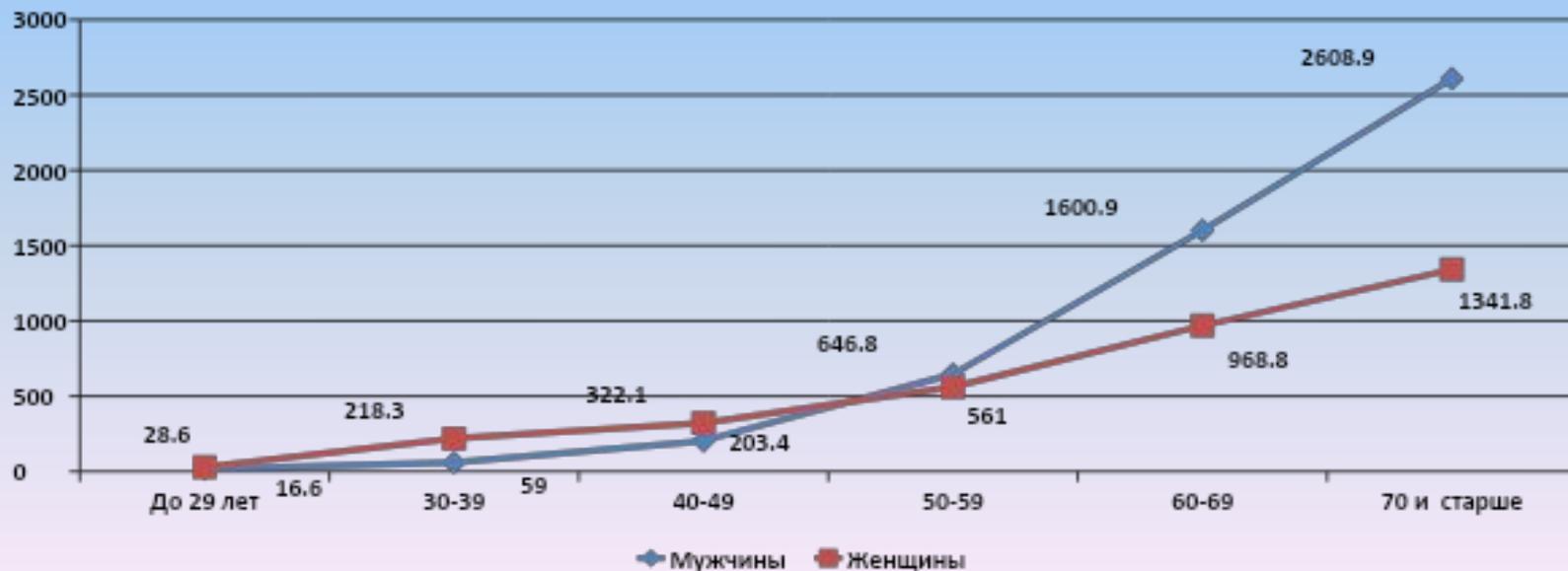
женщин - 64,0 **РК –
61,7(2017)**

РИСК РАЗВИТИЯ

ЗНО

Возраст	Оба пола	Мужчины	Женщины
До 60 лет	8,7	8,2	8,7
До 70 лет	18,9	21,6	17,3
До 75 лет	24,1	28,7	21,5

Повозрастные показатели заболеваемости ЗНО РК в 2017 году (на 100 тыс. населения)



Ключевой подход к сокращению онкологических заболеваний основывается на предотвращении, а не на лечении.

Первичная профилактика является особенно эффективным способом борьбы с раком: современный уровень знаний факторов риска позволяет утверждать, что от одной трети до половины случаев онкологических заболеваний можно предотвратить.

Пропаганда здорового образа жизни включает в себя не только санитарно-гигиеническое просвещение на индивидуальном уровне, но также и мероприятия во всех слоях общества, включая общественные объединения и правительства.

Заболеваемость раком и характер смертности в конкретной стране или регионе являются результатом сочетания факторов риска, скрининга и усилий по раннему выявлению заболевания, а также доступности адекватного лечения.



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ОБЗОР СТАТИСТИКИ В РФ (2013)



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

В 2014 году в России выявлено 566 970 новых случаев злокачественных заболеваний. Среди них женщины составляют 54 %, а мужчины – 46 %. На конец 2014 года в РФ – 3 291 035 онкобольных. Заболеваемость злокачественными новообразованиями составила 388,9 на 100 000 населения.

СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ НОВООБРАЗОВАНИЯМИ

МУЖЧИНЫ:

опухоли легких, трахеи и бронхов – 20 %;
опухоли кожи – 11,5 %;
опухоли предстательной железы – 11 %;
опухоли желудка – 9,5 %;
опухоли ободочной кишки – 5,8 %;
опухоли прямой кишки – 5,2 %;
опухоли лимфатической и кровеносной тканей – 4,5 %;
опухоли почки – 4,5 %;
опухоли поджелудочной железы – 3,1 %;
опухоли гортани – 2,6 %.

ЖЕНЩИНЫ:

опухоли молочной железы – 20,5 %;
опухоли кожи – 16,3 %;
опухоли тела матки – 7,1 %;
опухоли ободочной кишки – 7 %;
опухоли желудка – 5,8 %;
опухоли шейки матки – 5,3 %;
опухоли прямой кишки – 4,7 %;
опухоли яичников – 4,6 %;
опухоли лимфатической и кровеносной тканей – 4,4 %;
опухоли легких, трахеи и бронхов – 3,8 %.

На 1 врача-онколога приходится 499,5 больных.

МИФЫ И ФАКТЫ: НЕКОТОРЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОБ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

МИФЫ	ФАКТЫ	ПОСТУПКИ
РАК ЯВЛЯЕТСЯ НЕИЗЛЕЧИМЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ	МНОГИЕ ФОРМЫ РАКА ХОРОШО ЛЕЧАТСЯ	ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НАЧАТО, КАК МОЖНО РАНЬШЕ
ВЫЛЕЧЕННЫЙ РАК ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕРНЕТСЯ	СТАТИСТИКА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ ОБРАТНОМ	НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО НАБЛЮДАТЬСЯ У ОНКОЛОГА
ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПАСНЕЕ ДРУГИХ	СМЕРТНОСТЬ — НА 2-м МЕСТЕ ПОСЛЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ	РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
РАК ЯВЛЯЕТСЯ ЗАРАЗНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ	РАК НЕ ЗАРАЗЕН	ОРГАНИЗМ НЕ ВОСПРИНИМАЕТ ЧУЖИЕ КЛЕТКИ
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ЭФФЕКТИВНЕЕ	НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА НЕ ЭФФЕКТИВНА	НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА — ТОЛЬКО КАК ПОМОЩЬ ПРИ СОГЛАСИИ ОНКОЛОГА
ПРОФИЛАКТИКА НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ	РИСК ПОВЫШАЕТСЯ ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	НЕОБХОДИМО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ РАК	СВЯЗЬ НЕ УСТАНОВЛЕНА	
РАК БУРНО РАЗВИВАЕТСЯ, ЕСЛИ ЕГО ПОТРЕВОЖАТ	НЕОБХОДИМО СВОЕВРЕМЕННОЕ ХИРУРГИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО	НЕЛЬЗЯ ДОВЕРЯТЬ НАРОДНЫМ ЦЕЛИТЕЛЯМ
СОЛНЦЕ ПРОВОЦИРУЕТ РАК	ПРЯМОЙ СВЯЗИ НЕТ	ЖЕЛАТЕЛЬНО ИЗБЕГАТЬ ПРЯМОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
ЗАГАР ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА	СИЛЬНЫЙ ЗАГАР УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАКА КОЖИ	ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМОМ И СОБЛЮДАТЬ ВРЕМЯ
РАК РАЗВИВАЕТСЯ ПОСЛЕ ТРАВМ ИЛИ СТРЕССА	ПРЯМОЙ СВЯЗИ НЕТ	АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ И ТОНУС
РАК — НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ	ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВИДАХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ (ПОВЫШЕННАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ) ИМЕЕТСЯ	РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ СРЕДИ РОДСТВЕННИКОВ НЕ БЫЛО БОЛЬНЫХ ОНКОЛОГИЕЙ

НАДЕЖДА –
ЛУЧШИЙ ВРАЧ ИЗ ВСЕХ,
КАКИЕ НАМ ИЗВЕСТНЫ.

РАК – ЭТО ДИАГНОЗ, А НЕ ПРИГОВОР!

ГЛАВНОЕ И САМОЕ ВАЖНОЕ –
НЕОБХОДИМО ИЗМЕНИТЬ
ПРЕЖНИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОМНИТЬ, ЧТО ЭТО НЕ ПРОСТО
НОВАЯ ДИЕТА, ЭТО НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ВЕРА В ИСЦЕЛЕНИЕ.



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОТИВОРАКОВОЙ РАБОТЫ (ГОСУДАРСТВО – ВРАЧ - БОЛЬНОЙ)



ВОЗРАСТ

Большинство случаев заболевания наблюдается у лиц старше 65 лет.

КУРЕНИЕ

- ✓ 30 % всех случаев рака вызвано курением (как активным, так и пассивным).
- ✓ Рак легких — основной вид рака, связанный с курением.
- ✓ Курение является причиной еще как минимум для 16 видов рака.
- ✓ Отказ от курения — наиболее эффективный способ профилактики рака.

АЛКОГОЛЬ

- ✓ Ежедневное потребление алкоголя повышает риск развития рака ротовой полости, горла, гортани, пищевода.
- ✓ Установлена связь между злоупотреблением алкоголем и развитием рака печени, прямой кишки, грудной железы.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

Неправильное питание является одной из причин развития около 30 % рака.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Является фактором риска развития рака пищевода, толстой кишки, грудной железы, эндометрия, желчного пузыря, почек.
Физические нагрузки снижают риск развития рака.

ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

Около 10 % больных раком имеют наследственную предрасположенность.

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК ПРИЧИНА

- ✓ Гепатиты В и С — рак печени.
- ✓ Вирус папилломы человека — рак шейки матки.
- ✓ *H. Pylori* — рак желудка.
- ✓ Шистосомоз — рак мочевого пузыря.
- ✓ ВИЧ — саркома Капоши, рак шейки матки, лимфомы.

УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ОБЛУЧЕНИЕ

- ✓ Более 90 % рака кожи вызвано ультрафиолетовым излучением.
- ✓ У лиц, регулярно посещающих солярии и загорающих на солнце, риск развития меланомы возрастает на 75 %.

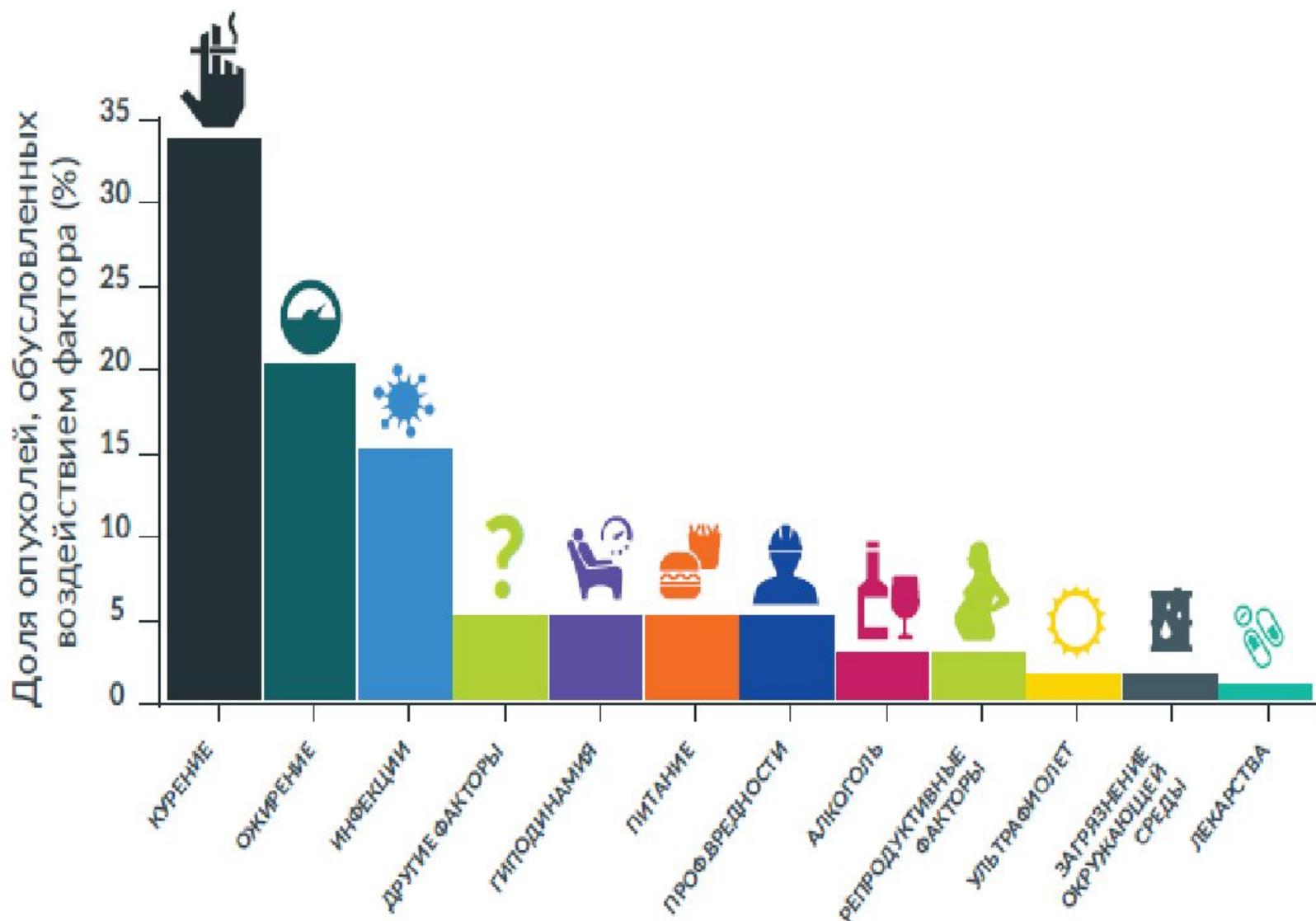
ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ

- ✓ От уровня половых гормонов зависит частота развития рака репродуктивной системы.
- ✓ Заместительная гормональная терапия в менопаузе повышает риск развития рака грудной железы и эндометрия.
- ✓ Комбинированные оральные контрацептивы.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- ✓ К факторам риска относятся: радиация, тяжелые металлы, химикаты.
- ✓ Около 5 % случаев рака вызваны воздействием канцерогенов на рабочем месте.

КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ



ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Главными факторами риска развития онкологических заболеваний являются: ожирение, регулярное употребление в пищу красного мяса, курение и недостаток физической активности.

Курение отнесено Международным агентством по изучению рака к группе абсолютных канцерогенов. Свыше 90 % всех случаев рака легкого у мужчин и 78 % у женщин связаны с курением.

Среда обитания человека представлена бесчисленным количеством химических веществ. Канцерогенные вещества обладают способностью взаимодействовать друг с другом, активизироваться в благоприятных химических условиях и длительное время сохраняться в любой органической и неорганической среде. Основными источниками распространения канцерогенов являются предприятия черной и цветной металлургии, химической, нефтехимической, нефтяной, газовой, угольной, мясной, целлюлозно-бумажной промышленности, сельского и коммунального хозяйства.

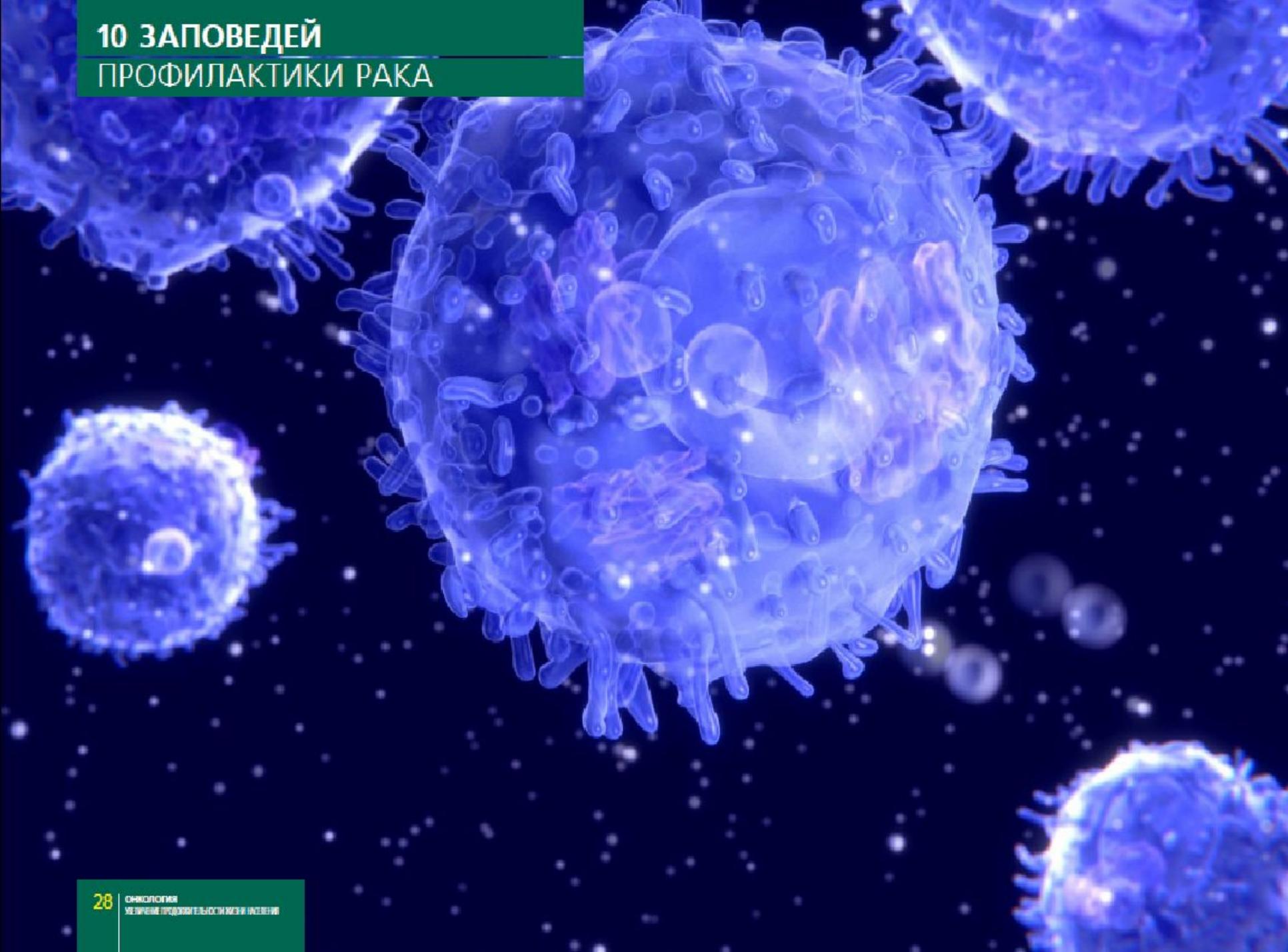
Среди факторов, способствующих возникновению злокачественных новообразований, алиментарный составляет 35 %. С пищей организм получает не только питательные вещества, но и неопределенное количество канцерогенных веществ, антигенные чужеродные белки, которые обладают способностью прямо или косвенно влиять на канцерогенез.

БОРЬБА С ФАКТОРАМИ РИСКА СПОСОБНА УМЕНЬШИТЬ ЧАСТОТУ РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 30 %.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА
ОТ РАКА ДОЛЖНА
ВКЛЮЧАТЬ:**

- 1 | соблюдение правил личной гигиены;
- 2 | безотлагательную лечебную коррекцию нарушенных функций организма;
- 3 | правильное рациональное питание;
- 4 | отказ от вредных привычек;
- 5 | оптимизацию функций репродуктивной системы;
- 6 | ведение здорового, активного образа жизни;
- 7 | высокое самосознание человека и его осведомленность о качестве своего здоровья.

10 ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА



Правило № 1

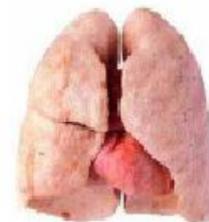
БРОСАЙТЕ КУРИТЬ! ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Отказ от курения приносит пользу в любом возрасте, но особенно в период до достижения среднего возраста.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в 70 % случаев курение является причиной развития рака легких и губ. Особенно вредно курение в детском возрасте. Не курите дома, в рабочих помещениях. Пассивное курение не менее вредно для окружающих.

Курение является причиной более
**20 % ВСЕХ СМЕРТЕЙ
ОТ РАКА В МИРЕ.**

С курением связано
не менее 16 типов рака.



ЛЕГКИЕ
НЕ КУРИВШЕГО
ЧЕЛОВЕКА

ЛЕГКИЕ
КУРИЛЬЩИКА!

Правило № 2

**БУДЬТЕ СДЕРЖАННЫ,
УПОТРЕБЛЯЯ АЛКОГОЛЬ!**



Крепкие спиртные напитки, крепленые вина способствуют развитию рака полости рта, гортани и желудочно-кишечного тракта.

Правило № 3

ИЗБЕГАЙТЕ СИЛЬНОГО И ДЛИТЕЛЬНОГО СОЛНЕЧНОГО ОБЛУЧЕНИЯ

Вы любите загорать? Будьте осторожны...
Длительное солнечное облучение способствует
развитию рака кожи.

Чрезмерное воздействие УФ-излучения,
которое человек получает не только
от солнца, но и от оборудования для
искусственного загара вредно для здоровья.



Правило № 4

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ



При работе с вредными химическими веществами, в условиях запыленности, ионизирующего, электромагнитного и других излучений.

Увеличение интенсивности воздействия канцерогенов в связи с профессиональной деятельностью несет в себе риск развития рака.

Воздух, которым мы дышим, загрязнен смесью канцерогенных веществ. Теперь мы знаем, что загрязнение атмосферного воздуха является не только серьезным фактором риска для здоровья вообще, но и одной из основных причин смертей от рака, связанных с окружающей средой.
Доктор Курт Штрайф, руководитель секции монографий МАИР.

Правило № 5

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

Чаще употребляйте свежие фрукты, овощи, соки, продукты злаковых с высоким содержанием клетчатки.

**ПРОГРАММА «ЕВРОПА ПРОТИВ РАКА»
И ПРОТИВОРАКОВОЕ ОБЩЕСТВО РОССИИ
РЕКОМЕНДУЮТ ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯТЬ
ДО ПЯТИ РАЗЛИЧНЫХ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ (не менее 400 г).**

Ограничьте употребление красного мяса (говядины, свинины, баранины и т.п.) и избегайте переработанных мясных продуктов.



Правило № 6

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА!

Ограничивайте употребление высококалорийных продуктов.

Будьте физически активны по меньшей мере 30 минут в день.

Количество людей в мире с избыточным весом и ожирением (индексом массы тела не менее 25) за период с 1980 по 2013 г. увеличилось с 857 миллионов до **2,1 миллиарда**.



БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ РОССИЯН ИМЕЮТ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС, ЧЕТВЕРТЬ – СТРАДАЮТ ОЖИРЕНИЕМ.

Правило № 7

ОБРАЩАЙТЕСЬ НЕМЕДЛЕННО К ВРАЧУ!

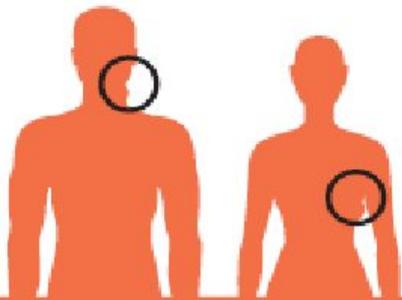
Будьте внимательны к своему здоровью!

Обращайтесь немедленно к врачу, если обнаружили у себя необычную припухлость, опухоль или неясное кровотечение (кровянистые выделения).



ОБНАРУЖИТЬ ОПУХОЛЬ РАНО И СПАСТИ ЖИЗНЬ

БЕСПРИЧИННОЕ



Появление припухлости, узлов, деформации на любых участках тела

ДЛИТЕЛЬНОЕ

Обратитесь к врачу, если эти симптомы сохраняются более 3 недель, особенно если Вы курите или курили ранее



Сохранение кашля, осиплости и изменения голоса, одышки

НЕОБЫЧНОЕ

Если у Вас появились запоры или понос, затруднения при мочеиспускании, сохраняющиеся несколько недель, обратитесь к врачу



Изменение «поведения» вашего кишечника или мочевого пузыря



Появление крови в стуле, в моче, в интервале между месячными или после их прекращения с возрастом



Обратитесь к врачу, если дефекты кожи и слизистых сохраняются более 3 недель, даже если они безболезненны

Ранки и повреждения, которые не заживают



ЦВЕТ ФОРМА РАЗМЕР

Возьмите за правило осматривать свою кожу каждые несколько месяцев. Обратитесь к врачу, если родинки вдруг изменили цвет, размер или форму

Новые родинки или изменение ранее существовавших

Правило № 8

РЕКОМЕНДАЦИЯ МУЖЧИНАМ

Будьте внимательны к своему здоровью!

Ежегодно необходимо
проходить медицинские
осмотры с 45 лет.



Правило № 9

ЖЕНЩИНАМ: НАУЧИТЕСЬ САМООБСЛЕДОВАНИЮ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Делайте это регулярно. Если обнаружили уплотнение, узел, обращайтесь к врачу. Проходите обследование молочных желез с помощью УЗИ, маммографии. Сроки обследования зависят от вашего возраста: до 35 лет – 1 раз, от 35 до 45 лет – 1 раз в 2 года, старше 45 лет – ежегодно.

Деторождение и грудное вскармливание снижают риск рака молочной железы у женщин, тогда как применение оральных контрацептивов и гормонозаместительная терапия увеличивают этот риск.



Правило № 10

РЕКОМЕНДАЦИЯ ЖЕНЩИНАМ

Будьте внимательны к своему здоровью!

Не забывайте ежегодно с 20 лет проходить гинекологические осмотры в смотровом кабинете или женской консультации.



РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОВЫШАЕТ ШАНСЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И ИЗЛЕЧЕНИЯ!

ПОМНИТЕ, ЧТО РАК ПОДКРАДЫВАЕТСЯ БЕЗ БОЛИ И НЕЗАМЕТНО!



**УСПЕХ РАННЕГО ВЫЯВЛЕНИЯ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАВИСИТ ОТ:**

- ✓ **УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ И НАСЕЛЕНИЯ**
- ✓ **РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ И РЕГУЛЯРНЫХ ОСМОТРОВ – СКРИНИНГОВ**

**ОСНОВОЙ ДЛЯ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ЯВЛЯЕТСЯ РЕГУЛЯРНОЕ
ПРОВЕДЕНИЕ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ –
НЕ МЕНЕЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД!**

ОБЯЗАННОСТИ ГРАЖДАНИНА

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ

ОБЯЗАННОСТИ РАБОТОДАТЕЛЯ

СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ И СТИМУЛИРОВАТЬ
РАБОТНИКОВ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ РЕГУЛЯРНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ

**ОБЯЗАННОСТИ СИСТЕМЫ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

- ОБЕСПЕЧИТЬ НАСЕЛЕНИЕ
НЕОБХОДИМОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ
- ОБЕСПЕЧИТЬ ДОСТУПНОСТЬ
МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ
- ВЕСТИ РАЗЪЯСНИТЕЛЬНУЮ
РАБОТУ

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ (РЕГУЛЯРНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ) НАСЕЛЕНИЯ – ВАЖНЕЙШАЯ ОБЯЗАННОСТЬ
ДЛЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ, РАБОТОДАТЕЛЕЙ И НАСЕЛЕНИЯ.**

ЭФФЕКТИВНЫЙ СКРИНИНГ



Снижению риска смерти от рака:

80–90%

0–20%

35–60%

0–30%

20%

исследования
продолжаются

исследования
продолжаются

ПРИЧИНЫ ПОЗДНЕЙ ДИАГНОСТИКИ злокачественных новообразований

ПРИЧИНА	ДОЛЯ, %
Неполное обследование	11,6
Ошибки в клинической диагностике	2,3
Ошибки в рентгенологической диагностике	1,5
Скрытое течение болезни	38,7
Несвоевременное обращение	31,3
Отказы от обследования	5,7
Прочие причины	8,9

Недостаточная квалификация врачей по вопросам онкологии – **всего 15,4%**

Задачи, основные направления

- Обязательное выполнение требований порядка оказания медицинской помощи по профилю «онкология» (приказ МЗ РФ №915-н от 15.12.2012г.) и федеральных стандартов оказания первичной медико-санитарной и специализированной помощи;
- Организовать работу мужских и женских смотровых кабинетов в 2-х сменном режиме;
- Организовать работу фельдшеров ФАП с планом 100% охвата взрослого населения в течение года на предмет выявления онкологических заболеваний видимых локализаций;
- Организовать работу маммографических, флюорографических кабинетов, а так же забор цитологического материала с шейки матки по реальным планам и в прямой зависимости от приписного населения;
- Проведение уточняющей диагностики в полном объеме;
- Обеспечение диспансерного наблюдения в первичных онкологических кабинетах или у профильного специалиста;
- Повышение «онкологической настороженности» у пациентов и медицинского персонала;
- Повышение уровня профессиональных знаний медработников по вопросам онкологии

«Успехи в противораковой борьбе зависят в основном от работы первичных поликлинических лечебных учреждений. Важно, чтобы на самом первом этапе обращения больного в поликлинику были предприняты все меры для исключения или подтверждения злокачественной опухоли».

Б.Е. Петерсон, 1977 год.

ПРАВОСЛАВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ОНКОЛОГИЮ

Интервью с протоиереем Сергием Филимоновым, председателем Общества православных врачей Санкт-Петербурга им. свят. Луки (Войно-Ясенецкого). Газета «Знахарь», октябрь 2002 год.

В наше время ни одно заболевание не вызывает у людей такого ужаса и отчаяния, как рак. Если предположить, что рак — это наказание за грехи, что это колокол, призывающий к покаянию за всю прожитую жизнь, то прав ли человек, который не смиряется с волей Божией, а ищет пути к выздоровлению?



«Извещение» не подразумевает медленного умирания от посланного заболевания. Современная онкология располагает надежными и эффективными средствами в лечении рака. При любой болезни мы сталкиваемся с внезапным срывом всех планов, дел, стремлений, интересов активно живущего человека. Часто человек бывает совершенно неподготовлен к крутому изменению образа жизни. Испытывая страх перед болезнью и возможной операцией, больные стремятся психологически «отгородиться» от несчастья и упускают драгоценное время для лечения. Но следует помнить, что даже если рак идентифицирован, относиться к этому известию стоит взвешенно.

В борьбе с этим заболеванием помогают твердость духа и терпение. Если человек идет к служителям оккультных наук (магия, целительство, экстрасенсорика, кодирование) или к знахарям, если он не укреплен верой и мало знаком с церковными установлениями, то часто такой поиск оборачивается новыми телесными страданиями, так как совершается страшный грех — грех риска здоровьем и жизнью, являющимися Божиим достоянием. Церковь всегда благословляла обращаться за помощью к ней или врачам, искусным в медицинской науке.

По данным неофициальной статистики, до 60 % онкологических пациентов обращаются к нетрадиционным методам лечения. Более 80 % из них скрывают от лечащего врача факт их применения. До 20 % больных раком предпочитают нетрадиционное лечение классической медицине. С одной стороны, «большая» медицина говорит о неприменимости какого бы то ни было альтернативного лечения, с другой — по телевидению с должной периодичностью (кратной регулярности выхода соответствующих передач) активно пропагандируются полушаманские, доходящие до абсурда, методики. А кому в итоге верить? Особенно если в районных и неспециализированных больницах онкологическим больным зачастую просто отказывают в оказании медицинской помощи.



ТОЧКА ЗРЕНИЯ ВРАЧА

Применение нетрадиционных методов лечения опасно. И принесло гораздо больше вреда, чем пользы.

Но в России на сегодняшний день созданы все условия, чтобы сделать применение нетрадиционных методик максимально опасным и непроверенным. Наиболее известные и раскрученные БАДы/грибы/смеси/снадобья и т.д. существуют исключительно в целях сорвать денег с требующих серьезного лечения пациентов.

При постановке диагноза «рак» обращайтесь к специалисту в данной области. Причем именно к онкологу, а не к хирургу или терапевту, имеющему «общую» специализацию. Найдите лечащего врача, которому вы можете доверять, и с которым вы можете наладить контакт. И если вы рассматриваете возможность лечения нетрадиционным методом, проконсультируйтесь с ним.

Нетрадиционная медицина — не запретный метод. Это способ лечения, требующий активного, но осторожного внедрения в клиническую практику.

Спасибо за внимание!