

## **Как предупредить рак? Профилактика и скрининг онкологических заболеваний.**

Чёткой системы профилактики для большинства онкологических заболеваний до сих пор не разработано, так как до конца не изученными остаются сами причины и пусковые механизмы развития заболевания. В качестве основного этиологического фактора при некоторых формах болезни рассматривают воздействие определённых карциногенов, при других - наличие наследственных заболеваний, вирусные болезни и т.д.

Например, заболевание раком шейки матки связывают с наличием у женщин носительства определённых форм папилломавируса человека. Для предотвращения развития заболевания даже были разработаны экспериментальные вакцины. Однако широко применяться они стали только с 2006 года, поэтому с уверенностью говорить об их эффективности пока рано.

Несмотря на отсутствие чётких данных о причинах развития рака, для каждого отдельного заболевания прослеживается множество связей с факторами, способными его спровоцировать. Так, среди курящих людей в несколько раз повышен риск развития рака лёгкого – самого распространённого и одного из наиболее опасных онкологических заболеваний. Кроме того, курение является фактором риска развития многих других онкологических заболеваний. Частое употребление жирной пищи и красного мяса связано с опасностью развития колоректального рака.

Нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие любой болезни.

Но чтобы значительно снизить риск развития злокачественных новообразований, достаточно принять несколько довольно простых правил. Это всё то, что входит в понятие «здорового образа жизни». Однако для каждого из приведённых ниже пунктов существует достоверная связь со значительным снижением риска развития рака, доказанная большими популяционными исследованиями.

1. Отказ от курения
2. Борьба с избыточным весом
3. Регулярное занятие спортом
4. Диета с ежедневным употреблением растительной пищи, молочных продуктов, ограничением потребления красного мяса; отказ от жирной и острой пищи
5. Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом и группой риска.

Разработка программ ранней диагностики и скрининга является одним из приоритетных направлений развития онкологии и позволяет значительно

улучшить результаты лечения. Под скринингом подразумевается набор диагностических методик, лёгких в применении, не требующих больших временных и финансовых затрат, при помощи которых возможно регулярно проводить эффективные информативные обследования большим группам населения.

Программы скрининга разработаны для всех наиболее распространённых видов онкологических заболеваний. В России отсутствует система централизованного проведения профилактических осмотров населения, однако они должны быть в обязательном порядке рекомендованы лечащим или семейным врачом. Список исследований, которые нужно регулярно проводить, одинаков для всех групп населения. У людей с высоким риском развития онкологических заболеваний (наличие определённых наследственных синдромов, онкологические заболевания у родственников первой линии) следует проводить те же исследования, но с более раннего возраста. Рекомендуемый возраст в данном случае – на 5 лет раньше самого раннего возраста постановки диагноза онкологического заболевания у родственника первой линии (или с рекомендуемого возраста начала проведения скрининга, в зависимости от того, какой из них раньше).

**Следующие диагностические методики рекомендованы для скрининга наиболее распространённых онкологических заболеваний:**

Заболевание	Метод исследования, частота проведения	Описание	Возраст начала	Возраст окончания
Рак шейки матки [14, 15].	Тест Папаниколау, 1 раз в год	Во время осмотра гинеколога берётся мазок слизистой влагалища и шейки матки. Данный метод позволяет диагностировать также доброкачественные и воспалительные заболевания, а также рак эндометрия	3 года после начала половой жизни	70 лет
Рак молочной железы [16, 17].	Маммография, 1 раз в год  Клиническое обследование,  1 раз в 3 года  Самообследование,  1 раз в год	Рентгенологическое исследование молочной железы  Пальпаторное исследование специалистом-маммологом	40 лет  20 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
Рак толстой и прямой кишки (колоректальный)	Анализ кала на скрытую кровь, 1 раз в год	Лабораторное исследование фекалий на наличие крови. В случае положительного	45 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни

рак) [18, 19].	Ректороманоскопия и/или сигмоскопия 1 раз в 3 года	результата проводится колоноскопия.  Эндоскопическое исследование кишечника короткой трубкой со встроенной камерой	45 лет	
	Колоноскопия, 1 раз в 10 лет	Эндоскопическое исследование кишечника гибкой трубкой со встроенной камерой	50 лет	
	Пальцевое исследование, 1 раз в год	Исследование прямой кишки пальцем	45 лет	
Рак простаты [19, 20].	Анализ крови на ПСА (простата-специфический антиген), 1 раз в год	Анализ крови на высокоспецифичный маркер рака простаты	40 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
	Пальцевое исследование прямой кишки, 1 раз в год	Пальцевое исследование, эффективного также при диагностике рака прямой кишки и анального канала	50 лет	

Выше были перечислены методы скрининга, которые эффективны для ранней диагностики рака и улучшения результатов его лечения для всего населения, вне зависимости от наличия факторов риска.

Однако существуют другие распространённые онкологические заболевания, в отношении которых пока нет достаточно данных за эффективность проведения профилактических осмотров всему населению, но скрининг безусловно показан лицам с наличием определённых факторов риска.

Заболевание	Факторы риска	Метод исследования	Описание	Возраст проведения
Рак лёгкого [19, 21].	Курение	Рентгенография лёгких, 1 раз в год	Рентгеновский снимок	40 лет +
		Цитологическое исследование мокроты, 1 раз в год	Сдача мокроты на анализ	40 лет +
Рак желудка [22, 23, 24].	Хронический гастрит  Язвенная болезнь желудка и 12-перстной	Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС), 1 раз в 3 года	Осмотр пищевода, желудка и 12-перстной кишки гибким шлангом с камерой.	40 лет +

	кишки  Семейный аденоматозный полипоз			
Рак эндометрия и яичников [19, 25, 26].	Нерегулярные маточные кровотечения, женские гормональные нарушения	Трансвагинальное ультразвуковое исследование, 1 раз в год	Установка ультразвукового датчика во влагалище и исследование окружающих структур	40 лет +
Рак кожи и меланома [27].	Наличие множественных пигментных пятен и родинок на коже  Посещение солярия, частые солнечные ожоги  Бледный тип кожи	Осмотр кожных покровов специалистом, микрофотография подозрительных образований. Частота осмотра – по рекомендации специалиста. Индивидуально варьирует	Обычный осмотр квалифицированного специалиста позволяет достоверно диагностировать заболевание на ранней стадии. Подозрительные образования и родинки удаляются, проводится их гистологическое исследование.	20 лет +

Опухолевый процесс – это хаотичное, неконтролируемое деление клеток, образующих вместо нужной ткани нашего организма совершенно ненужную опухоль. Предотвратить «клеточный беспредел» поможет «клеточный менеджмент», овладеть которым полезно любому человеку.

Парадокс – мы панически боимся рака как какого-то родового проклятия, злой и неизбежной кармы, но при этом пренебрегаем элементарными правилами профилактики и ранней диагностикой, что и служит причиной подавляющего большинства тяжелых случаев. Объяснение этого парадокса, наверно, кроется в странном «страусином» устройстве человеческой психики. Люди стараются не думать о плохом. Например, всячески откладывают составление завещания, боясь накликасть беду. Или не любят читать статьи вроде этой... уж больно тема мрачная! На самом деле мрачной сделали ее мы сами, наша политика прятать голову в песок. Почему-то скорбная статистика ДТП не мешает учиться искусно управлять автомобилем... Вместо того чтобы пассивно страшиться рака, почаще вспоминайте, что он очень отвратим и вполне излечим – это во-первых. А во-вторых, нет одной причины и одного метода профилактики рака: он возникает в силу целого комплекса причин.

**Информацию подготовил врач-онколог БУ «Нефтеюганская районная больница» Исаев Г.И.**