Тема: «Предупредить проще, чем исправить».

Примерно в трети случаев смерть от рака обусловлена пятью основными источниками риска, связанными с поведением и рационом питания. Это высокий индекс массы тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, отсутствие физической активности, употребления табака и употребления алкоголя. Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака. Рак возникает в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые клетки в ходе многоэтапного процесса, в ходе которого предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями 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 основополагающим фактором развития рака является старение. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает, в связи с накоплением факторов риска развития определенных раковых заболеваний. Общее накопление рисков усугубляется тенденцией к снижению эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

Профилактика рака молочной железы — это не только просвещение и расширение прав и возможностей женщин, решающую роль играет также обеспечение надлежащих профессиональных знаний, навыков и подходов работников здравоохранения. Стратегии профилактики включают следующее: активно избегать факторов риска; проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В; бороться с источниками опасности на рабочем месте; сократить воздействие ультрафиолетового излучения; уменьшать воздействие ионизирующего излучения (на рабочем месте или в процессе медицинской диагностической визуализации).

Руководствуясь этими стратегиями, общество должно незамедлительно увеличить масштабы усилий по преодолению онкологических заболеваний и улучшению здоровья женщин на протяжении всего жизненного цикла, включая изменение поведения в пользу здорового выбора с исключением негативного воздействия таких факторов риска, как нездоровое питание, ожирение, отсутствие физической активности, табакокурение и вредное употребление алкоголя.

Рекомендуемыми стратегиями раннего выявления являются обеспечение осведомленности в отношении ранних признаков и симптомов и скрининг путем клинического обследования молочной железы в ПМСП. Маммография является дорогим видом скрининга, который практически осуществим только в странах с надлежащей инфраструктурой здравоохранения, для которых проведение долгосрочных программ доступно по стоимости. В республике Казахстан такое обследование не является уникальным и каждая женщина после 50 лет, которая обратилась за медицинской помощью, в обязательном порядке проходит исследование на маммографе.

«Больница района Тереңкөл»

Врач-онколог :

Хомовская Л.Г.