

# Попередження онкологічних захворювань





Численні дослідження доводять, що ризик виникнення багатьох захворювань у дорослому віці пов'язаний з тим, чи піддавалася людина в дитячому віці негативним впливам забрудненого навколишнього середовища. Вразливість зростаючого дитячого організму, який ще тільки формується, до таких впливів набагато вища, ніж у дорослих.

Злоякісні новоутворення – одна з найбільш небезпечних проблем сучасності. Захворюваність і смертність від раку постійно збільшуються у зв'язку з погіршенням екології та “старінням” населення. Протягом життя кожен третій – четвертий чоловік і кожна п'ята жінка може захворіти на рак. Рак – причина більш, ніж 15 % усіх смертей.

Кожна четверта людина, яка проживає в ЄС, помирає саме від раку. Такі данні були опубліковані Єврокомісією. Щороку від раку помирають 837 000 європейців, у той час як в світі реєструється близько 4 мільйонів нових випадків онкологічних захворювань щороку.

В Україні щороку виявляються більше 160 тисяч нових випадків злоякісних новоутворень. Майже 90 тисяч жителів України вмирають від раку, причому 35 відсотків померлих – особи працездатного віку. За розрахунками фахівців, до 2020 року кількість вперше захворілих раком в Україні може вирости до 200 000.

Серед злоякісних новоутворень у дітей на першому місці – лейкози, далі злоякісні новоутворення головного мозку, лімфоми та інші.

В Україні прийнято Державну програму “Дитяча онкологія” на 2006-2010 роки. Реалізація підходів і рекомендацій ВООЗ, які закладено в основу цієї програми, вже дозволила в країнах Європейського регіону досягти одужання дітей в 65-70% випадків. В Україні цей показник поки становить лише 40%, тому головними завданнями програми є підвищення рівня інформованості населення з ризиками онкологічних захворювань у дітей, досягнення європейського рівня одужання дітей, зниження дитячої смертності від онкологічних захворювань.

Багато онкологічних захворювань можна попередити, вчасно виявити і вилікувати

**Суспільство, родина, кожна людина мають право знати, що:**

**Онкологічні захворювання поширені, і статистика захворюваності неухильно росте.**

На рак хворіють усі верстви населення, чоловіки, жінки, літні люди і діти. Найпоширенішими серед онкологічних захворювань є рак легенів, шкіри, молочної залози, шлунково-кишкового тракту, передміхурової залози, яєчників, шийки і тіла матки, щитовидної залози.

Між країнами і регіонами, народами і людьми з різними звичками та звичаями існують істотні розходження у величині показників захворюваності різних органів.

Найпоширенішими в нашому регіоні серед чоловіків є рак легенів, шлунку, шкіри, пухлини лімфатичної та кровотворної тканин. У жінок – рак молочної залози, шкіри, шлунку, шийки матки.

Близько половини всіх пухлин у дітей становлять гемобластози (гострий лейкоз, злоякісні лімфоми).

### **Структура захворюваності у дітей**

|  |       |
|--|-------|
| Гострий лейкоз   | 29,5% |
| Злоякісні лімфоми  | 14,5% |
| Пухлини ЦНС  | 18,0% |
| Пухлини м'яких тканин  | 7,0%  |
| Пухлини кісток   | 6,5%  |
| Нейрогенні пухлини   | 6,0%  |
| Рак (шлунку, легенів, молочної залози, яєчників, матки, кишечника) | 6,0%  |
| Ретинобласта   | 4,0%  |

Проведення профілактичних заходів і вдосконалення методів діагностики й лікування онкологічних захворювань не тільки дозволили поліпшити результати лікування, але й знизити рівень захворюваності населення при деяких видах раку.

Профілактика онкологічних захворювань спрямована на усунення або зниження впливу канцерогенних факторів (хімічних, фізичних і біологічних). Наприклад, шляхом відмови від шкідливих звичок можна знизити ризик захворювання на рак більше, ніж на 70 - 80 %.

Продукти харчування, їхня якість і збалансованість, відсутність у них канцерогенних речовин – головні складові



© UNICEF/2005/UKR/0522/Pirozzi

попередження раку не тільки органів травлення, але й раку молочної залози та матки.

**Надмірно калорійне харчування і ожиріння сприяють виникненню пухлин. Для зниження ризику захворювань необхідне підвищення споживання фруктів і овочів, багатих на вітаміни, мінеральні речовини, клітковину і безліч унікальних біохімічних речовин.**

**Паління є найбільш вагомим внеском у розвиток захворювань не тільки органів дихання, але й порожнини рота, стравоходу, шлунку, підшлункової залози, сечового міхура. Доведено, що людина, яка не палить, але постійно перебуває в прокуреному приміщенні, тією або іншою мірою піддається загрози захворюванню на рак легенів, як і курець.**

Малорухомий спосіб життя також підвищує ризик захворювання.

Вважається, що причинами захворювання можуть бути спадкові фактори; попередні хронічні захворювання, включаючи деякі вірусні інфекції; вплив факторів навколишнього середовища (хімічне, радіаційне та ін.); шкідливі звички (нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем тощо); стреси й нервові перевантаження.

На дітей зовнішнє середовище, кліматичні, географічні умови діють опосередковано через їхніх матерів. Професійні шкідливості, шкідливі звички, різні фізичні й хімічні наслідки

впливають на батьків, а через них на дітей. Передбачається наявність зв'язку зляканих новоутворень у дітей з акушерською патологією, та вірусною інфекцією під час вагітності у матері, з уродженими й сімейними факторами, та вадами розвитку.

**Онкологічні захворювання можна попередити й ефективно лікувати. Найбільш ефективне лікування на початкових етапах розвитку захворювання.**

Правильне і своєчасне лікування деяких хронічних захворювань (наприклад, ерозії шийки матки, хронічні виразки й поліпи шлунково-кишкового тракту) може попередити розвиток раку. Контроль за ефективністю проведеного лікування цих захворювань може виявити онкологічне захворювання, яке розвивається, на початкових стадіях.



© UNICEF/2005/UKR/0826/Pirozzi

Практично у 98 % випадків рак на ранніх стадіях можна вилікувати. Крім того, лікування на ранніх стадіях може не вимагати таких агресивних методів, як променева терапія, хіміотерапія або значні за обсягом хірургічні втручання.

На ранніх стадіях онкологічного захворювання можуть бути відсутніми симптоми, які з'являються з ростом пухлини. Першими проявами хвороби можуть стати:

- невиражені больові відчуття, обумовлені наявністю пухлинного утворення і його впливом на навколишні тканини й органи. Це може бути й почуття дискомфорту, “розпирання”, ниючий, не завжди постійний біль. Діти не завжди можуть адекватно викласти скарги, вони стають неспокійними, порушується сон;
- інтоксикація може проявлятися у погіршенні апетиту (аж до відрази до деяких продуктів харчування), порушенні сну, слабкості, швидкій стомлюваності, зниженні працездатності. Діти стають примхливими, неспокійними;
- можуть з'являтися патологічні домішки (гнійні або кров'янисті) у сечі, калі, мокротинні та інших виділеннях;
- також можуть бути прояви порушень функції органів (запори, проноси, нудота, блювота, порушення ковтання, задишка, кашель тощо).

Із появою подібних симптомів, необхідно негайно звернутися до лікаря. У дітей провісниками захворювання можуть стати незначні, на перший погляд несуттєві відхилення у поведінці: вередливість, зниження апетиту, підвищена збудливість, підвищення температури, стомлюваність, порушення сну, пітливість та інші. При огляді лікаря діти через страх болючих обстежень приховують багато скарг.

Для виявлення хвороби на ранній (безсимптомній) стадії необхідне систематичне проходження профілактичних оглядів. Вони містять у собі не тільки огляд кваліфікованого лікаря, але й відповідні рентгенологічні, ендоскопічні, цитологічні та інші дослідження. Обсяг і кратність цих обстежень можна уточнити у лікаря поліклініки, який Вас обслуговує.

Для більш раннього виявлення хвороби жінкам необхідно володіти навичками самообстеження молочних залоз і проводити його щомісяця. Щороку необхідно проводити ультразвукове обстеження молочних залоз. А жінкам після 40 років – маммографію.

Для своєчасного виявлення раку шийки матки жінкам щороку необхідно проходити огляд у гінеколога із проведенням кольпоскопії та цитологічним дослідженням.

Щорічне проведення рентгенообстеження легенів і ультразвукове обстеження органів черевної порожнини.

Чоловікам після 40 років необхідне проведення пальцевого обстеження простати.

У віці після 40 років такі огляди необхідно проходити як мінімум 1 раз на рік, а при наявності хронічних захворювань і частіше.

У жінок після 30 років найчастіше зустрічається рак молочної залози, на другому місці рак шлунка. Рак шийки матки у всіх вікових категоріях посідає 3-тє місце. Відбувається збільшення частоти захворюваності на рак щитовидної залози, яєчників і тіла матки. Тому не рідше 1-го разу на рік усі жінки мають проходити обстеження в оглядових кабінетах поліклініки або жіночих консультацій. Огляд жінки повинен обов'язково поєднуватися з цитологічним дослідженням зіскрібка з шийки матки.



© UNICEF/2006/UKR/1089/Sukhodolska

З огляду на ріст захворюваності на рак легенів, необхідно проводити 1 раз на рік рентгенологічне обстеження органів грудної порожнини.

Для раннього виявлення раку шлунка необхідно проведення фіброгастродуоденоскопії 1 раз на рік.

Лікування раку залежить від поширення, стадії захворювання, обсягу ураження, структури пухлини, ступеня її агресивності. Правильна оцінка цих факторів до початку лікування, використання сучасних методів лікування максимально підвищують його ефективність.

При 1-ій і 2-ій стадіях, коли патологічний процес локалізований і немає віддалених метастазів, можливе проведення радикального лікування, яке не тільки продовжує життя хворого, але й може привести, в деяких випадках, до повного видужання.

Дуже важливо не тільки встановити діагноз на ранніх стадіях, але й вчасно почати лікування.

**Самолікування, допомога “цілителів”, “знахарів” веде до втрати дорогоцінного часу, безперешкодного розвитку хвороби та ймовірного смертельного результату.**

Страх перед онкологічними захворюваннями провокує звернення хворих і їхніх родичів за допомогою до “цілителів” та “знахарів”. Сприяє цьому й неправдива інформація про ефективність нетрадиційних методів

лікування, розповсюджувана деякими засобами масової інформації.

Не заперечуючи можливий позитивний ефект від допомоги народних лікарів, особливо тоді, коли це стосується психологічної підтримки, бажання і віри людини в одужання, варто знати, що станом на сьогодні не існує достатніх доказів ефективності їхніх методів. Дуже часто це призводить до втрати часу, запізнюю початку лікування та відповідно до зниженню його результативності.

Крім цього, деякі представники “народної медицини” застосовують у своїй практиці токсичні речовини (сулема, гас, настоянки болиголов, чистотілу тощо), які можуть призвести до непоправних змін в організмі хворого і неможливості проведення лікування в повному обсязі.



© UNICEF/2005/UKR/0585/Pirozzi







**Факти** для Життя