

Имейте онконастороженность

Многие люди намеренно игнорируют все публикации, касающиеся онкологических заболеваний. Некоторые избегают обсуждения этой темы, опасаясь «сглазить» себя. Рак, опухоль, новообразование, канцер, бластома.... Как не назови, звучит пугающе и страшно для большинства людей. Но следует знать чего и почему нужно бояться, как можно предупредить или своевременно опознать болезнь. Некоторые из новообразований могут быть доброкачественными, и они практически не опасны для жизни.

Опухоль (другие названия: новообразование, неоплазма, бластома) — это патологическое образование, самостоятельно развивающееся в органах и тканях, отличающееся независимым ростом, разнообразием и необычностью клеток. Все опухоли делятся на доброкачественные и злокачественные.

Когда следует обратиться к врачу?

Ниже представлены симптомы опухолей, при появлении которых следует немедленно обратиться к онкологу. Многие из признаков не являются типичными только для опухоли, они возникают и при других заболеваниях. Однако при наличии их надо всегда обращаться к врачу для установления точного диагноза и проведения соответствующего лечения.

Кожа: уплотнения, узелки, пятна или иные высыпания (следует обращать внимание на внешний вид и окраску пятен, локализацию, при которой они могут подвергаться постоянным механическим раздражениям, солнечному облучению), а также появление покрасневшего воспаленного ободка вокруг пятен.

Голова и шея: незаживающие трещины или язвочки на слизистых оболочках, уплотнения, узлы, кровоточивость, охриплость голоса или затруднение глотания, продолжительные боли в горле, увеличение лимфоузлов или появление опухоли на шее.

Легкие: постоянный длительный кашель или изменение его характера, отхаркивание кровянистой мокроты, боли, давление в грудной клетке, дыхательная недостаточность, повторяющиеся воспаления легких.

Молочные железы: появление уплотнения, чрезмерная чувствительность, боль в области соска, асимметрия сосков, втяжение или изъязвление соска, появление высыпаний на соске или вокруг него, кровянистые выделения из соска, увеличение подмышечных лимфоузлов.

Пищевод, желудок: отсутствие аппетита, затруднение глотания, повторяющиеся признаки несварения в желудке, упорные боли в эпигастрии, рвота с кровью либо дегтеобразный стул черного цвета, похудение.

Толстый кишечник: изменение характера и частоты стула, поносы, чередующиеся с запорами, черный дегтеобразный стул, кровотечения из заднего прохода, примесь слизи в кале, боли внизу живота, полипоз или язвы толстого кишечника.

Мочевыделительная система: кровь в моче, боли в области поясницы, частое мочеиспускание, приступы почечной колики.

Половые органы у женщин: количественные изменения менструальных выделений, кровотечения в межменструальном периоде или после сексуальных контактов (контактные кровотечения), бели, незаживающие трещины и язвочки в области половых органов. Факторами риска развития опухолей являются частые роды и выкидыши (или аборты), применение оральных контрацептивов, гормональное лечение.

Половые органы у мужчин: затрудненное мочеиспускание, появление пальпируемого новообразования в области головки, ствола полового члена, мошонки, асимметрия мошонки, боли внизу живота, появление гнойных или слизистых выделений из уретры, увеличение лимфатических узлов в паховой области, отеки ног на стороне поражения.

Лимфатические узлы: безболезненное увеличение лимфоузлов, повышенная температура тела (или субфебрилитет) без выясненной причины, слабость, похудение; ночные поты, кожный зуд, склонность к кровотечениям из слизистых оболочек.

Некоторые **общие симптомы** одинаковы для рака любой локализации. К ним относятся слабость, быстрая утомляемость, прогрессирующая потеря массы тела, плохой аппетит, невозможность выполнения привычной работы, субфебрильная температура. С этими жалобами больные впервые обращаются к врачу.

Истинная причина возникновения злокачественных опухолей не установлена, однако **есть факторы, действительно увеличивающие его риск**. К ним относятся:

- Особенности организма отдельных людей, а именно генетические особенности, наличие приобретенных и наследственных заболеваний, нарушения гормонального фона. Все эти факторы могут способствовать развитию рака. Как правило, они связаны с врожденными и индивидуальными особенностями организма каждого человека, поэтому необходимости профилактики онкологических заболеваний в данном случае возникает только после их обнаружения.
- Возраст. Чаще раком болеют люди в возрасте 40-75 лет. Начиная с 30-35 до 75 лет показатели заболеваемости возрастают в каждой возрастной группе примерно в два раза по сравнению с предыдущей.
- Доказанными причинами считаются курение, употребление алкоголя, жареные, острые и копченые продукты, источники радиоактивного излучения, канцерогенные вещества, климатические особенности, национальные традиции питания и быта.

Профилактика новообразований

Узнав о страшном диагнозе «онкология», каждый современный человек понимает, что в такой ситуации ему помогут только профессионалы, опытные и знающие врачи.

Но почему бы нам не позаботиться о том, чтобы предупредить болезнь, вспомнить о таком понятии, как профилактика заболевания.

Еще в 1947 г. корифей отечественной онкологии академик Н.Н. Петров писал: "Мы знаем уже так много о причинах рака, что не только возможно, но и совершенно необходимо поставить противораковую борьбу на рельсы профилактики". Спустя десятилетия эта мысль во все возрастающей степени находит практическое воплощение. В настоящее время общепринята точка зрения, что в противораковой борьбе вопросы профилактики имеют приоритетное значение.

Под профилактикой рака подразумевается система комплексной профилактики злокачественных новообразований, включающая первичную (доклиническую), вторичную (клиническую), а также третичную (противорецидивную) профилактику рака.

Не стоит ожидать, когда болезнь проявит себя, ряд рекомендаций по профилактике заболеваний помогут вам избежать недуга.

Первичная профилактика

Цель первичной профилактики заключается в предотвращении канцерогенеза - процесса появления опухоли. В ходе профилактики необходимо остановить контакт с канцерогенами. Также в первичную профилактику входит повышение иммунитета организма, вести здоровый образ жизни.

Основными простыми действиями по профилактике рака являются:

- регулярная физическая активность и предупреждение ожирения;
- отказ от курения;
- уменьшение потребления алкогольных напитков;
- ограничение в потреблении копченой и острой пищи;
- правильное питание.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика включает обнаружение и борьбу с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактику и лечение рака ранних стадий.

К мероприятиям вторичной профилактики относятся: мазки на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ легких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

Не стоит халатно относиться к профилактическим осмотрам, которые зачастую помогают выявить предраковые заболевания. Это особенно касается рака матки, молочной железы и кожи.

Информация о раке и его профилактике помогут Вам применить эти знания и защититься от рака. Индивидуальная профилактика рака каждого человека состоит в знании и соблюдении практических рекомендаций с целью снижения онкологического риска.