

Профілактика захворювання – найефективніша стратегія боротьби з раком

Злоякісні новоутворення є одними з найскладніших та найважливіших викликів для сфери охорони здоров'я України. Актуальність цього визначається постійним зростанням захворюваності населення на злоякісні новоутворення, труднощами у ранній діагностиці, високій вартості і складності лікування.

Рак є загальним терміном для великої групи хвороб, які можуть вражати будь-яку частину тіла. Для їх позначення використовують і інші терміни: злоякісні пухлини та новоутворення. Характерною ознакою раку є швидке утворення аномальних клітин, які розростаються за межі своїх звичайних кордонів і здатних проникати в інші тканини тіла та поширюватися в інші органи; останній процес називається метастазуванням. Метастази є однією з основних причин смерті від раку. Найбільш поширеними видами раку є: рак легенів, рак молочної залози, рак товстої і прямої кишки, рак передміхурової залози, рак шкіри (немеланомний), рак шлунка.

До факторів ризику розвитку ракових захворювань відносяться: спадковість (генетична схильність), віруси (вірус папіломи людини, віруси гепатитів В і С, вірус Епштейна-Барра), фізичні фактори (різні види випромінювань, такі як іонізуюче, ультрафіолетове), фактори ризику, пов'язані зі способом життя (паління, вживання алкоголю, відвідування соляріїв, вживання нездорової їжі, надмірна вага тіла, недостатня фізична активність), фактори ризику, пов'язані з екологією (забруднення навколишнього середовища, обробка пестицидами сільхозпродукції та інше), гормональні порушення, передракові захворювання, (аденоматозні кишкові поліпи, міоми або ендометріоз, пігментний кератоз, лейкоплакія або шкірний ріг та інші), старіння.

Характерною особливістю онкозахворювань є відсутність симптомів на ранніх стадіях хвороби. Симптоми, при появі яких настійно рекомендується пройти обстеження на рак: ущільнення на тілі; набряки; тахікардія; випадіння волосся; погіршення апетиту і різке схуднення; тривалий кашель без видимих причин; нетипові виділення і кровотечі; збільшені лімфатичні вузли; часті інфекційні хвороби; наявність ран, виразок, ерозій, які тривалий час не гояться; хронічна втома і погіршення загального стану; постійна дратівливість і нервозність; порушення роботи травної та/або сечовидільної систем; зміна структури і кількості родимок, бородавок, папілом; підвищення температури тіла та ін.

Раннє виявлення раку складається з двох основних компонентів:

Рання діагностика, яка включає три етапи, що здійснюються в комплексі і своєчасно:

- інформаційно-роз'яснювальна робота та доступ до медико-санітарної допомоги;
- клінічна оцінка, постановка діагнозу і визначення стадії;
- доступ до лікування.

Скринінг. Метою скринінгу є виявлення людей з порушеннями, що дозволяє діагностувати певні ракові захворювання або передрак, і швидкому направленні на подальше діагностування та лікування. Приклади методів скринінгу: тестування на ВПЛ для виявлення раку шийки матки; цитологічне дослідження на рак шийки матки в країнах з середнім і високим рівнем доходу; мамографія для виявлення раку молочної залози.

Важливу діагностичну роль відіграє визначення різних онкомаркерів: простатоспецифічний антиген (передміхурова залоза); раково-ембріональний антиген (молочна залоза і пряма кишка); бета-хоріонічний гонадотропін людини; СА-125 (статеві залози) і ін.

Лікування. Своєчасно поставлений діагноз важливий для призначення належного і ефективного лікування, так як для кожного типу раку потрібен особливий режим лікування, що охоплює один або більше методів, таких як хірургічне втручання, променева терапія та/або хіміотерапія.

Профілактика раку спрямована, перш за все, на усунення канцерогенезу – процесу зародження і розвитку пухлини. Найбільш ефективними заходами профілактики онкологічних захворювань є: відмова від надмірного вживання алкоголю і паління; повноцінне здорове харчування і нормалізація маси тіла; фізична активність; своєчасне проходження медичних оглядів. Відносно попередження форм раку, викликаних вірусами, рекомендується проводити вакцинацію проти інфекцій, що викликаються ВПЛ і вірусом гепатиту В.

Раннє виявлення раку та своєчасне надання допомоги дозволяють покращити прогноз захворювання та значно поліпшити життя хворих!

Запобігти хворобі набагато легше ніж її вилікувати!!!