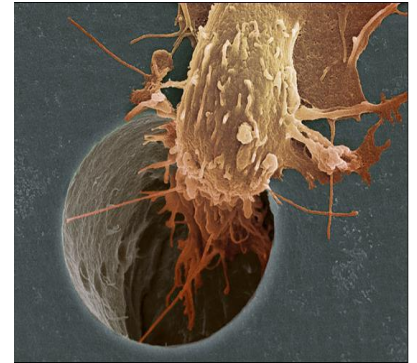


Памятка для пациента:

Как предупредить развитие онкологических заболеваний

Онкологические заболевания, факты:

- По статистике в России онкологические заболевания уносят более 250 тысяч жизней в год. Рак диагностируется приблизительно у 500 000 человек.
- Около 80% случаев онкологических заболеваний связаны с воздействием вредных факторов окружающей среды и неправильным стилем жизни.
- Онкологические заболевания развиваются и протекают длительно, на протяжении 15-20 лет.



Под понятием рак объединяют более 200 различных видов опухолей.

К основным причинам онкологических заболеваний относят:

- **питание** - по данным ВОЗ до 40% случаев рака у мужчин и 60% - у женщин связано с теми или иными погрешностями в питании;
- **курение** - 30-32% случаев рака обусловлено курением табака;
- вирусы и инфекционные заболевания вызывают до 10% злокачественных опухолей;
- **сексуальные факторы** - 7%;
- **производственные канцерогены** - 4%;
- **алкоголь** - 3%;
- **экологические факторы** (загрязнение окружающей среды) - 2 %;
- **онкологическиотягощенная наследственность** - 2 %;
- **пищевые добавки** (усилители вкуса, ароматизаторы и др.), ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация - по 1 %;
- **в 5% случаев причину рака установить не удается.**

Диетическая профилактика злокачественных опухолей является самым эффективным направлением противораковой борьбы (с пищей в организм человека поступает более 70% вредных веществ, с питьевой водой — 10%. По данным НИИ питания РАМН, в среднем житель России потребляет с пищей и водой 2 кг токсичных веществ в год).

Ограничения:

- 1) Употребляйте в пищу преимущественно экологически чистые продукты, полностью исключите пищу со следами плесени, ограничьте копченые продукты.
- 2) Используйте для питья и приготовления пищи очищенную с помощью фильтров водопроводную воду, а также родниковую или чистую, слабоминерализованную питьевую бутилированную воду.
- 3) Сократите употребление жареной пищи, белковых продуктов после высокотермической обработки, консервированных, маринованных и соленых продуктов, продуктов с добавками нитрита натрия.
- 4) Не употребляйте чрезмерно горячие пищу и питье.
- 5) Откажитесь от алкоголя или употребляйте его в количестве не более 20 г чистого спирта в день (рюмка водки, стакан сухого вина или бутылка пива).
- 6) Соблюдайте умеренность в пище. Сократите калорийность ежедневного рациона при обычной физической активности до 2000-2500 калорий. Для тучных людей - избавляйтесь от лишнего веса.
- 7) Уменьшите потребление жира до 20-25% от общей калорийности пищи, при обычной двигательной активности съедайте в день не более 50-70 г жира.
- 8) Стремитесь к ограниченному употреблению животных продуктов.

Увеличение и расширение:

- 1) Максимально разнообразьте свое меню.
- 2) Ежедневно не реже 5 раз в день употребляйте фрукты, овощи и другую растительную пищу.
- 3) Больше потребляйте продуктов, содержащих натуральные антиканцерогенные вещества: желто-зеленые и оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые, крестоцветные и зеленые листовые овощи, ягоды, бобовые, чеснок и лук, чай, сухофрукты, молочные продукты, морские водоросли и другие морепродукты.
- 4) Увеличьте потребление пищевых волокон до 35 г в день за счет продуктов из цельных зерен или с отрубями злаковых.
- 5) Дополните питание употреблением биологически активных добавок к пище, содержащих натуральные антиканцерогенные вещества.

Натуральные антиканцерогенные вещества и продукты их содержащие

АНТИКАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА	НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ В СУТКИ	ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: ЦЕЛЛЮЛОЗА, ГЕМИЦЕЛЛЮЛОЗЫ, ЛИГНИН, ПЕКТИН, КАРРАГИНАНЫ, АЛЫГИНАТЫ	20 Г	ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, БОБОВЫЕ, КАПУСТА, ФРУКТЫ И ОВОЩИ
ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 ТИПА	1 Г	РЫБИЙ ЖИР, РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ, ЛЬНЯНОЕ МАСЛО
ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ: ФУМАРОВАЯ, ЯБЛОЧНАЯ, ЯНТАРНАЯ И ДР.	500 МГ	ЯГОДЫ, ЦИТРУСОВЫЕ ФРУКТЫ, МЕД, РЕВЕНЬ, СПАРЖА
ФИТОСТЕРИНЫ: БЕТА-СИТОСТЕРИН, БЕТА-СИТОСТЕРИН-D-ГЛИКОЗИД, СТИГМАСТЕРИН	20-300 МГ	СОЯ, БОБОВЫЕ, МОРКОВЬ, ИНЖИР, КОРИАНДР, ПОМИДОРЫ, ШИПОВНИК
БЕТА-КАРОТИН, АЛЬФА-КАРОТИН, ЛИКОПИН, ЛЮТЕИН И ДРУГИЕ КАРОТИНОИДЫ	15 МГ	МОРКОВЬ, ТЫКВА, ЗЕЛЕНЬ, ПОМИДОРЫ, АБРИКОСЫ, ОБЛЕПИХА, РЯБИНА
ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ И ЕГО ЭФИРЫ)	1 МГ (3300 МЕ)	ПЕЧЕНЬ, РЫБИЙ ЖИР, ЯЙЦА, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, МОЛОКО
ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛЫ, ТОКОТРИЕНОЛЫ И ИХ ЭФИРЫ)	15 МГ	РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, РЫБИЙ ЖИР
ВИТАМИН D	2,5 МКГ (100 МЕ)	РЫБИЙ ЖИР, ЯЙЦА, ПЕЧЕНЬ, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
ВИТАМИН С	70 МГ	ЯГОДЫ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ
ВИТАМИН В ₂ (РИБОФЛАВИН)	2 МГ	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБА
ВИТАМИН В ₃ (РР, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА)	20 МГ	ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ, РЫБА
ВИТАМИН В ₆ (ПИРИДОКСИН)	2 МГ	ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, РЫБА
ВИТАМИН В ₉ (ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)	400 МКГ	БОБОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ, ОРЕХИ, ВИНОГРАД, ЛИМОНЫ, ПЕЧЕНЬ
КАЛИЙ	2500 МГ	ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, СУХОФРУКТЫ, ОРЕХИ, КАРТОФЕЛЬ, БАНАНЫ, БОБОВЫЕ
КАЛЬЦИЙ	1250 МГ	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЗЕЛЕНЬ, ОРЕХИ, БОБОВЫЕ
МАГНИЙ	400 МГ	ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, КРУПЫ, БОБОВЫЕ, ИЗЮМ
ЦИНК	12 МГ	ПЕЧЕНЬ, МОРЕПРОДУКТЫ, ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, СЫР, ЯЙЦА, БОБОВЫЕ
ЙОД	150 МКГ	МОРСКИЕ ВОДОРΟΣЛИ, МОРСКАЯ РЫБА И ДРУГИЕ МОРЕПРОДУКТЫ
СЕЛЕН	70 МКГ	ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, ЗЕРНОВЫЕ, ЧЕСНОК, МОРЕПРОДУКТЫ, МЯСНЫЕ СУБПРОДУКТЫ
МАРГАНЕЦ	2 МГ	ОРЕХИ, ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, КАКАО, ЧАЙ, КОФЕ, БОБОВЫЕ
МЕДЬ	1 МГ	ПЕЧЕНЬ, МОРЕПРОДУКТЫ, ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, ОРЕХИ, КАКАО
ХЛОРОФИЛЛ	100 МГ	ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ, МОРСКИЕ ВОДОРΟΣЛИ
ПОЛИФЕНОЛЬНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ: ФЛАВОНОЛЫ, ДИГИДРОФЛАВОНОЛЫ, ПРОАНТОЦИАНИДИНЫ, ФЛАВОЛИГНАНЫ, ИЗОФЛАВОНЫ	85 МГ	ЯГОДЫ, ЦИТРУСОВЫЕ И ДРУГИЕ ФРУКТЫ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, КОФЕ, КАКАО, КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ, ЯБЛОКИ, МОРКОВЬ, СВЕКЛА, ЧАЙ, КРАСНОЕ ВИНО
ГЛЮКОЗИНОЛАТЫ: ИЗОТИОЦИАНАТЫ, ИНДОЛ-3-КАРБИНОЛ, СИНИГРИН, БРАССИНИН	50 МГ	КРЕСТОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ: КАПУСТА, РЕПА, РЕДИС, БРЮКВА, РЕДЬКА
МЕТИЛКСАНТИНЫ: КОФЕИН, ТЕОБРОМИН, ТЕОФИЛЛИН	35-50 МГ	ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО
БЕТУЛИН	40 МГ	ХУРМА, ИССОП
КУРКУМИН	10 МГ	КУРКУМА
ГЛИЦИРРИЗИНОВАЯ КИСЛОТА	10 МГ	СОЛОДКА В КАЧЕСТВЕ ВКУСОВОЙ ДОБАВКИ
МОНОТЕРПЕНОВЫЕ СОЕДИНЕНИЯ: ЛИМОНЕН, АУРАПТЕН, КАРВЕОЛ	5 МГ	ЦИТРУСОВЫЕ ФРУКТЫ, УКРОП, СЕЛЬДЕРЕЙ, ТМИН, КАРДАМОН
СЕРНИСТЫЕ СОЕДИНЕНИЯ: ДИАЛЛИЛСУЛЬФИД, АЛЛИЛСУЛЬФИД, АЛЛИЦИН	4 МГ	ЧЕСНОК, ЛУК, ЧЕРЕМША
ПЕПТИДНЫЕ СОЕДИНЕНИЯ - ИНГИБИТОРЫ ПРОТЕАЗ	НЕ ОПРЕД.	СОЯ И ДРУГИЕ БОБОВЫЕ
ЛИГНАНЫ	НЕ ОПРЕД.	ОТРУБИ ЗЛАКОВЫХ, БОБОВЫЕ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, ЯГОДЫ И ФРУКТЫ, КРАСНОЕ И БЕЛОЕ ВИНО

Отказ от курения

У курящих рак легкого развивается в среднем в 10 раз чаще, чем у некурящих. Курение способствует развитию рака ротовой полости, глотки, гортани, полости носа, пищевода, желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, мочевого пузыря, почек и шейки матки. Пассивное курение не менее опасно.

Чтобы бросить курить:

- 1) **определите мотивацию:** для одного важно быть красивым и нравиться противоположному полу; для другого - сохранить здоровье; для третьего - на первое место выходит материальный фактор (если человек с 20 до 70 лет курит по 1 пачке сигарет в день, то на покупку сигарет уходит примерно 20 тысяч долларов США).
- 2) Если вы приняли твердое решение бросить курить, но вам не удастся это сделать, обратитесь в специализированные центры или к специалистам по борьбе с курением.
- 3) Если вы продолжаете курить, то лучше курить более дорогие сигареты с низким содержанием смол и никотина, сигареты с фильтром (биофильтры с гемоглобином, хлорофиллом задерживают 50-80% вредных веществ). Курите в специально отведенных местах, не подвергая пассивному воздействию табачного дыма окружающих и себя.

Окружающая среда, жилище и профилактика рака

- 1) Избегайте "жилищных" канцерогенов, которые выделяют материалы из пластика, пеноизоляционные материалы, синтетические обои и ковры, мебель из древесностружечной плиты, мягкая мебель с поролоном, бытовая химия, асбестовые покрытия.
- 2) Проверьте содержание радона в воздухе вашего жилья.
- 3) По возможности выбирайте жилье подальше от промышленных предприятий и авто-страд, с окнами квартиры во двор.
- 4) Не копите в своем доме освободившуюся пластиковую и другую тару, старые газеты, парфюмерию, не злоупотребляйте освежителями, аэрозолями, чистящими веществами.
- 5) Поддерживайте в жилых помещениях умеренный уровень температуры (не ниже 18° и не выше 24° C) и влажности (60-70 %) по гигиеническим стандартам.
- 6) Самый надежный метод очистки помещений - влажная уборка, чем чаще, тем лучше.
- 7) Благоприятно влияют на воздух жилищ комнатные растения, можно пользоваться искусственными ионизаторами воздуха (люстра Чижевского и ее модификации).
- 8) Ежедневно, независимо от времени года, проветривайте жилые помещения.

Практические рекомендации по защите от физических излучений

- 1) Не загорайте на солнце больше 30 минут в неделю. Не загорайте с 12 до 15 часов дня.
- 2) Не работайте на компьютере более 2 часов без перерыва. Общая продолжительность работы за компьютером для взрослого человека не должна превышать 5 часов в день, для школьников - 30 минут, детей дошкольного возраста - 10 минут. Расстояние от глаз пользователя до экрана монитора должно быть не менее 50 см, оптимально - 60-70 см.

Онкогенные вирусы

- 1) Избегайте случайных половых контактов, используйте барьерный метод контрацепции.
- 2) Для исключения медицинского заражения обращайтесь в лечебно-профилактические учреждения, имеющие необходимые лицензии, квалифицированный персонал.

Внутренняя среда организма, образ жизни и профилактика рака

- 1) Занимайтесь физическими упражнениями ежедневно по 50-60 минут (4-5 раз в неделю).
- 2) Стремитесь ослабить вредное воздействие на организм стрессорных реакций.
- 3) Не уменьшайте продолжительность сна, мужчина должен спать 7-8 часов в сутки, женщина - 8-9, дети - еще больше.

Следующие диагностические методики рекомендованы для скрининга наиболее распространённых онкологических заболеваний			
Заболевание	Метод исследования, описание, частота проведения	Возраст начала	Возраст окончания
Рак шейки матки	Тест Папаниколау (во время осмотра гинеколога берётся мазок слизистой влагалища и шейки матки; данный метод позволяет диагностировать доброкачественные и воспалительные заболевания, а также рак эндометрия). Проводится 1 раз в год.	3 года после начала половой жизни	70 лет
Рак молочной железы	Маммография (рентгенологическое исследование молочной железы) - 1 раз в год Клиническое обследование (пальпаторное исследование специалистом маммологом), проводится 1 раз в 3 года Самообследование, 1 раз в год	40 лет 20 лет 20 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
Рак толстой и прямой кишки (колоректальный рак)	Анализ кала на скрытую кровь (лабораторное исследование фекалий на кровь) - 1 раз в год. В случае положительного результата проводится колоноскопия. Ректороманоскопия и/или сигмоскопия (эндоскопическое исследование кишечника короткой трубкой со встроенной камерой) - 1 раз в 3 года Колоноскопия (эндоскопическое исследование кишечника гибкой трубкой со встроенной камерой) - 1 раз в 10 лет Пальцевое исследование (исследование прямой кишки пальцем) 1 раз в год	45 лет 45 лет 50 лет 45 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни
Рак простаты	Анализ крови на ПСА (простата-специфический антиген), 1 раз в год Пальцевое исследование прямой кишки, 1 раз в год Анализ крови на высокоспецифичный маркер рака простаты Пальцевое исследование, эффективного также при диагностике рака прямой кишки и анального канала	40 лет 50 лет	Рекомендуется на протяжении всей жизни

Диагностические методики, применяемые при наличии факторов риска			
Заболевание	Факторы риска	Метод исследования, описание	Возраст проведения
Рак лёгкого	Курение	Рентгенография лёгких (рентгеновский снимок) цитологическое исследование мокроты (сдача мокроты на анализ) - 1 раз в год	40 лет +
Рак желудка	Хронический гастрит Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки Семейный аденоматозный полипоз	Эзофагогастродуоденоскопия (осмотр пищевода, желудка и 12-перстной кишки гибким шлангом с камерой) - 1 раз в 3 года	40 лет +
Рак эндометрия и яичников	Нерегулярные маточные кровотечения, женские гормональные нарушения	Трансвагинальное ультразвуковое исследование (установка ультразвукового датчика во влагалище и исследование окружающих структур) - 1 раз в год	40 лет +
Рак кожи и меланома	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. Обычный осмотр квалифицированного специалиста позволяет достоверно диагностировать заболевание на ранней стадии. Подозрительные образования и родинки удаляются, проводится их гистологическое исследование.	20 лет +

Настораживающие симптомы (когда стоит беспокоиться): выраженная слабость; субфебрильная температура; резкое снижение массы тела; изменения стула или мочеиспускания; длительно не заживающие язвы или раны; необычные кровотечения или выделения из прямой кишки, с мочой, из носа, рта, влагалища; появление узла, утолщения в молочных железах или еще где-либо: под кожей, в области лимфатических узлов; появление расстройств пищеварения и затруднений глотания; очевидные изменения кожных разрастаний или невусов (родинок); постоянный кашель или хрипота.