

Первинна профілактика раку. Здоровий спосіб життя як ключовий фактор профілактики раку.

Ірина МІТІЧКІНА
Завідувач відділу епідеміологічного
нагляду та профілактики неінфекційних
хвороб



Микола Пирогов : «Майбутнє належить медицині профілактичній»

Що таке первинна профілактика?

сукупність заходів, спрямованих на запобігання виникненню захворювання шляхом усунення його причин та факторів ризику. У контексті раку це означає дії, які дозволяють уникнути самого процесу утворення злоякісної пухлини або значно знизити ймовірність її появи

Чому первинна профілактика є найефективнішою стратегією боротьби з раком?

1. Усунення причин, а не наслідків: основна перевага первинної профілактики полягає в тому, що вона спрямована на усунення проблеми. Замість того, щоб лікувати вже існуючу хворобу, первинна профілактика запобігає її виникненню взагалі

2. Значне зниження ризику: експерти стверджують, що більшість випадків раку можна запобігти шляхом виключення або мінімізації основних факторів ризику. Це свідчить про величезний потенціал первинної профілактики у збереженні мільйонів життів

Чому первинна профілактика є найефективнішою стратегією боротьби з раком?

3. Економічна доцільність:

лікування раку, особливо на пізніх стадіях, є надзвичайно дорогим. Воно включає операції, хіміотерапію, променеву терапію, імунотерапію, тривалу реабілітацію та підтримуючу терапію. Витрати на первинну профілактику (наприклад, програми з відмови від куріння, здорового харчування, вакцинації) значно нижчі, ніж витрати на лікування вже розвиненого захворювання.

Інвестування в первинну профілактику є економічно вигідним для системи охорони здоров'я та суспільства в цілому.

Чому первинна профілактика є найефективнішою стратегією боротьби з раком?

4. Покращення якості життя:

люди, які дотримуються принципів первинної профілактики, не тільки знижують ризик раку, а й покращують своє загальне здоров'я та якість життя. Вони мають більше енергії, кращий настрій, менше хронічних захворювань і живуть довше.

5. Доступність та універсальність:

багато заходів первинної профілактики є доступними для більшості населення і не вимагають складних медичних процедур. Вони можуть бути інтегровані в повсякденний спосіб життя.

Фактори ризику:

немодифіковані

- **вік**
- **спадковість**
- **стать**

модифіковані

- Надмірна вага та ожиріння
- Неправильне харчування
- Недостатня фізична активність
- Куріння
- Зловживання алкоголем
- Інфекції (ВІЛ, ВПЛ, гепатит В/С, *Helicobacter pylori*)
- Надмірне УФ-випромінювання
- Екологічні фактори та професійні шкідливості

Модифіковані фактори ризику



1. Надмірна маса тіла та ожиріння
надлишкова маса тіла є значним фактором ризику для щонайменше 13 видів раку, включаючи рак молочної залози (особливо у жінок у постменопаузі), товстої кишки, прямої кишки, матки.

Помірна втрата маси тіла навіть на 5-10% у людей з ожирінням може значно знизити ризик розвитку раку та покращити загальний стан здоров'я

Рекомендації:

- ✓ підтримання здорової маси тіла через збалансоване харчування та фізичну активність

Модифіковані фактори ризик



2. Неправильне харчування

дієта, бідна на фрукти, овочі, цільні зерна та бобові, і навпаки, багата на перероблені продукти (фаст фуд, солодощі), червоне та перероблене м'ясо (сосиски, ковбаси, шинка), цукор та насичені жири, сіль і консервовані продукти пов'язана з підвищеним ризиком деяких видів раку, зокрема колоректального раку

Рекомендації:

- **Дієта, багата на рослинні продукти:** збільшення споживання фруктів, овочів, цільних зерен, бобових.
- **Обмеження червоного та переробленого м'яса:** вибір нежирного м'яса, птиці, риби та рослинних джерел білка.
- **Обмеження перероблених продуктів, цукру та солодошів:** зменшення споживання напоїв з цукром, фаст-фуду, солодошів.
- **Зниження споживання солі:** уникання надмірно солоних продуктів, не більше 5 г на добу
- **Здорові методи приготування їжі:** перевага варінню, тушкуванню, запіканню замість смаження на сильному вогні.
- **Підтримання здорової ваги:** це є ключовим, оскільки ожиріння саме по собі є потужним фактором ризику.

Деталі за посиланням:

<https://www.phc.org.ua/news/8-tisyach-shkolyariv-iz-trokh-oblastey-ta-m-kiiv-zdobuli-navichki-zdorovogo-kharchuvannya>

Модифіковані фактори ризику



3. Вживання тютюну - це один з найважливіших модифікованих факторів ризику. Куріння (сигарети, сигари), вживання бездимного тютюну та пасивне куріння пов'язані з високим ризиком розвитку раку легенів, ротової порожнини, горла, гортані, стравоходу та деяких видів лейкемії

Рекомендації:

- ✓ повна відмова від будь-яких форм тютюну є найефективнішим кроком у профілактиці раку

Деталі за посиланням:

<https://www.phc.org.ua/news/v-ukraini-zapracyuvav-onovleniy-sayt-yakiy-dopomozhe-kinuti-kuriti>

Модифіковані фактори ризику



4. Низька фізична активність
недостатня фізична активність пов'язана з підвищеним ризиком раку товстої кишки, молочної залози та ендометрію. Регулярні помірні або інтенсивні фізичні навантаження допомагають підтримувати здорову вагу, покращують імунну функцію та знижують ризик раку

Рекомендації: Різноманітна рухова активність щоденного графіку:

- ✓ щонайменше 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень помірної та середньої інтенсивності фізичної активності (наприклад, швидка ходьба, плавання, їзда на велосипеді), або 75 хвилин на тиждень високо-інтенсивної фізичної активності (наприклад, біг, інтенсивні тренування)
- ✓ бажано додати силові вправи 2 або більше днів на тиждень, опрацьовуючи всі основні групи м'язів
- ✓ зменшити час сидіння: навіть якщо ви регулярно тренуєтеся, тривале сидіння протягом дня може мати негативні наслідки для здоров'я. Рекомендується робити короткі перерви для розминки кожні 30-60 хвилин



Модифіковані фактори ризику



5. Вживання алкоголю:

будь-яка кількість алкоголю збільшує ризик розвитку раку, включаючи рак ротової порожнини, горла, стравоходу, печінки, молочної залози та колоректального раку.

Чим більше алкоголю споживається, тим вищий ризик.

Поєднання з курінням:

комбінація куріння та зловживання алкоголем є особливо небезпечною, оскільки ці фактори діють синергічно, значно підвищуючи ризик раку ротової порожнини, глотки, гортані та стравоходу.

Модифіковані фактори ризику



Генетична схильність:

- ✓ люди з певними генетичними варіаціями (наприклад, у генах, що кодують ферменти, які метаболізують алкоголь, такі як алкогольдегідрогеназа) можуть бути більш чутливими до канцерогенного впливу алкоголю, оскільки вони гірше переробляють ацетальдегід

Рекомендації:

- ✓ обмеження або повна відмова від алкоголю знижує ризик розвитку раку

Модифіковані фактори ризику



6. Надмірний вплив ультрафіолетового (УФ) випромінювання

надмірний вплив УФ-випромінювання від сонячного світла та соляріїв є основною причиною раку шкіри, включаючи меланому.

Рекомендації:

- ✓ **Уникайте пікового сонця:** обмежуйте перебування на сонці з 10:00 до 16:00.
- ✓ **Використовуйте сонцезахисний крем:** наносьте крем з SPF 30+ щодня, навіть у похмуру погоду.
- ✓ **Носіть захисний одяг:** широкополі капелюхи, сонцезахисні окуляри та одяг з довгими рукавами.

Модифіковані фактори ризику



7. Певні інфекції:

деякі віруси та бактерії можуть підвищувати ризик розвитку раку:

- Вірус папіломи людини (ВПЛ) - спричиняє рак шийки матки, а також рак ануса, ротоглотки. Вакцинація проти ВПЛ є ефективним заходом профілактики.
- Віруси гепатиту В (ВГВ) та гепатиту С (ВГС) - можуть призвести до раку печінки. Вакцинація проти ВГВ та профілактичні заходи проти ВГС допомагають знизити ризик.
- *Helicobacter pylori* - ця бактерія може спричинити рак шлунка. Лікування інфекції може знизити ризик.

Деталі за посиланням:

<https://www.phc.org.ua/news/virusni-gepatiti-ta-rak-yak-povyazani-ta-chi-pidvischue-nesvoechasne-likuvannya-gepatitiv>

Більшість випадків раку може бути попереджена за допомогою зміни способу життя!!!



Рекомендації за посиланням:

<http://www.phc.org.ua/news/scho-neobkhidno-znati-pro-rak>

Основні механізми впливу надлишку жирової тканини на розвиток раку



1.Хронічне запалення:
жирова тканина, особливо вісцеральний жир є метаболічно активним і виробляє різні запальні цитокіни, які створюють хронічне запальне середовище в організмі, що призводить до пошкодження ДНК, сприяє проліферації клітин та створює сприятливе середовище для розвитку ракових клітин.

Як надмірна вага та ожиріння сприяють розвитку раку?

2. Гормональні зміни:

- **Естрогени:** у жінок у постменопаузі, коли яєчники вже не виробляють естроген, жирова тканина стає основним джерелом естрогенів, високі рівні яких можуть стимулювати ріст гормонозалежних раків, зокрема раку молочної залози та раку ендометрію.
- **Інсулін:** ожиріння часто асоціюється з інсулінорезистентністю, що призводить до підвищених рівнів інсуліну у крові. Цей гормон є потужним стимулятором росту клітин і може сприяти проліферації ракових клітин.

Як надмірна маса тіла та ожиріння сприяють розвитку раку?



3. Зміни метаболізму: ожиріння впливає на обмін речовин, призводячи до порушень ліпідного та глюкозного обміну. Це може створювати метаболічне середовище, яке сприяє розмноженню ракових клітин.

4. Зниження імунної функції: надмірна маса тіла може негативно впливати на імунну систему, знижуючи її здатність розпізнавати та знищувати ракові клітини.

Як надмірна вага та ожиріння сприяють розвитку раку?



5. Зміни в мікробіомі кишечника: дослідження показують, що ожиріння може змінювати склад мікробіома кишечника, що, у свою чергу, може впливати на запалення та метаболічні процеси, які пов'язані з ризиком раку.

Коли ми обираємо здоровий спосіб життя, ми не просто запобігаємо хворобам, ми інвестуємо у своє майбутнє – у довге, якісне та повноцінне життя. Пам'ятайте, що профілактика завжди краща за лікування.

Ваше здоров'я – це ваша найцінніша інвестиція. Почніть змінювати свої звички вже сьогодні, і дозвольте здоровому способу життя стати вашим надійним щитом у боротьбі за життя без раку.

ФОРМУЄМО КУЛЬТУРУ ЗДОРОВ'Я РАЗОМ!

