***«Ваше здоровье – в ваших руках»***



**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 %;
* ***онкологически отягощенная 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, АЛЬГИНАТЫ | 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 B2 (РИБОФЛАВИН) | 2 МГ | МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБА |
| ВИТАМИН B3 (PP, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА) | 20 МГ | ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ, РЫБА |
| ВИТАМИН В6(ПИРИДОКСИН) | 2 МГ | ЗЕРНОВЫЕ, БОБОВЫЕ, ОРЕХИ, РЫБА |
| ВИТАМИН B9 (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 ВОДОРОСЛИ, 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 ВОДОРОСЛИ |
| 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 удается 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 древесно-стружечной 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 автострад, 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° С) 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 трубой 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 маркёр 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 забеспокоиться):** 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.