Курение и онкология.

Проблемы клинической онкологии остаются в центре внимания медиков всего мира из-за постоянного роста заболеваемости злокачественными опухолями и смертности от них. Это обусловлено в значительной степени несовершенством первичной и вторичной профилактики, а также низкой онконастороженностью со стороны нашего населения, страхом диагноза: «рак», последствия: поздняя диагностика и, как следствие, низкая эффективность лечения. В медицине существует такое понятие, как "онкологическая настороженность", - это определенный образ медицинского мышления врача, который, оценивая жалобы больного, объективные данные, результаты клинических анализов и инструментальных исследований, должен, прежде всего, ответить на вопрос: не связаны ли выявляемые нарушения с наличием злокачественного новообразования.

На 01.10.2018 года в онкологическом кабинете на диспансерном учете состоит 1206 человек, за 9 месяцев 2018 года зарегистрировано 143 случая онкозаболеваний. Курение табака – один из наиболее широко известных, значимых и изученных факторов риска возникновения злокачественных опухолей. С этой вредной привычкой сопряжен высокий риск, заболеть раком многих органов. Курение повышает риск развития рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки. У курильщика очень высок риск возникновения рака глотки, гортани и легких, а также полости рта, и желудка. По данным онкокабинета: рак глотки- 34 человека, рак легких- 56 человек, рак желудка- 67 человек, рак полости рта -35 человек. Это органы, напрямую контактирующие с табачным дымом при курении. Курение сигарет является причиной 25-30% всех злокачественных опухолей. Кроме злокачественных опухолей, курение – одно из важнейших причин возникновения различных сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт миокарда и инсульт. Очень высокий риск развития рака из-за наследственности! Все наследственные формы онкологии развиваются из-за генетических аномалий, поэтому врачи, опираясь на семейный анамнез, рекомендуют ряд профилактических мероприятий пациентам, находящимся в группе риска. Наследственность рака невозможно предупредить, в профилактических целях можно лишь наблюдать и консультировать семьи, находящиеся в группе риска. Выявление рака на 1-2 стадиях повышает шансы на выздоровление, радикальность специального лечения, а также на благоприятный отсроченный результат. К сожалению, в последнее время выявляется рак на 3-4 стадиях, когда полное излечение невозможно, в связи с распространенностью процесса.

 К профилактическим мерам относятся:

* сбалансированный рацион питания (питаться 5-6 раз в день, каждые 3 часа); исключение из меню: копченостей, пряностей, соленых, жирных продуктов и консервов; включите в свой рацион больше фруктов и овощей, пейте больше жидкости (исключить алкоголь);
* [отказаться от вредных привычек](https://onko-24.ru/onkologiya_info/alkogol-prichina-raka);
* ежегодно проходить медицинский осмотр, особенно после 40 лет;
* при повышенных рисках проводить УЗИ раз в год, особенно органов, которые подвергались онкологическим процессам у членов семьи; кровь на онкомаркеры для мужчин - ПСА общ.
* женщинам каждые полгода посещать гинеколога и проводить маммографию, УЗИ молочных желез;
* рожать детей с 18 до 35 лет, минимизировать аборты, кормить грудью, уменьшить число половых партнеров;
* контролировать свой вес;
* избегать стрессовых ситуаций, травм и ушибов мягких тканей и внутренних органов;
* лечить все заболевания в организме, не допускать хронических форм;
* постараться исключить из жизни канцерогенные факторы;
* заниматься спортом и вести активный образ жизни.

По всем вопросам обращайтесь к своему участковому терапевту и в кабинет онкоскрининга №8.