

Продукты из переработанного мяса с использованием всевозможных консервантов и вредных красителей + загрязнение окружающей среды + вредные привычки — курение и употребление крепких спиртных напитков и пива — вот ответ на вопрос: почему уровень заболеваемости **колоректальный рак** (рак нижнего отдела кишечника) в нашей стране занимает лидирующие позиции.

#### 4. Заражение канцерогенными инфекциями

Лидерство здесь принадлежит вирусу папилломы человека (ВПЧ) — основному канцерогенному фактору рака шейки матки. Диагноз **рак шейки матки** в России ставится около 12 тыс. женщинам в год, причем половину из них спасти не удастся.

Заражение гепатитом может привести к **раку печени**. Причем, вероятность его развития выше при одновременном течении двух инфекций — гепатита В и гепатита С.

### Так как уменьшить риск возникновения злокачественной опухоли?

- *избегать факторов риска;*
- *осуществлять соответствующие меры профилактики;*
- *знать и уметь выявить предраковые состояния;*
- *выявлять рак на ранней стадии с помощью комплексной диагностики всего организма.*



Пройди тест на риск развития рака молочной железы



Пройди тест на риск развития рака предстательной железы



## ХАБАРОВСК

### Взрослые:

КГБУЗ «Клинико-диагностический центр»  
ул. Карла Маркса, д. 109, каб. 314, +7 (4212) 75-86-63

КГБУЗ «Консультативно-диагностический центр» «Вивея»  
ул. Запарина, д. 88, +7 (4212) 45-20-66

КГБУЗ «Городская поликлиника №11»  
ул. Краснореченская, д. 107а  
+7 (4212) 35-86-05; +7 (4212) 35-83-75

### Дети:

КГБУЗ «Детская краевая клиническая больница»  
имени А. К. Пиотровича МЗ ХК  
ул. Прогрессивная, 6, +7 (4212) 91-04-35

КГБУЗ «Детская городская клиническая  
поликлиника № 3» МЗ ХК  
ул. Руднева, 25, +7 (4212) 42-97-02

## КОМСОМОЛЬСК

### Взрослые:

КГБУЗ «Территориальный консультативно-  
диагностический центр» МЗ Хабаровского края  
ул. Димитрова, 12, +7 (4217) 24-16-71, 24-16-81, 24-16-91

КГБУЗ «Городская больница № 2» МЗ Хабаровского края  
ул. Культурная, 16, +7 (4217) 55-81-45

### Дети:

КГБУЗ «Детская городская больница»  
МЗ Хабаровского края  
ул. Вокзальная, 51, +7 (4217) 53-31-00



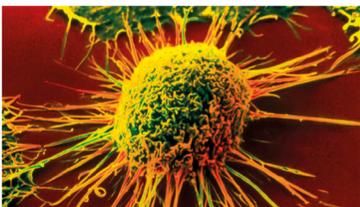
Автономная некоммерческая организация  
«Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
coz27.ru



# ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ



## КАНЦЕРОГЕНЫ:



*физические (ультрафиолетовое и ионизирующее излучение);*



Основными факторами, влияющими на развитие онкологических заболеваний кожи (в том числе — меланомы) являются **длительное пребывание на солнце и злоупотребление солярием**. Любой загар полезен, когда он в меру, и когда человек соблюдает меры предосторожности.

Высокий риск связан с изменением невуса (врожденное или появившееся в течение жизни доброкачественное пигментное образование на коже, иначе называемое родинкой) — увеличением в размерах, изменением цвета и резкости границ, неравномерностью пигментации.

*химические (асбест, компоненты табачного дыма, хлор, бензол, фенол и их производные, афлатоксины, мышьяк);*



По данным ВОЗ, **курение** является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака.

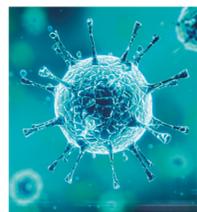
**Нитраты и нитриты.** Повышают вероятность развития рака пищеварительной системы. **Полициклические ароматические углеводороды** образуются при неполном сгорании нефтепродуктов, бытового мусора, некоторые — при жарке пищи, перекаливании растительных масел. Ассоциируются с раком пищеварительной системы.



**Вдыхание асбестовой пыли** повышает вероятность рака легких, контакт с асбестом в пище — к раку желудка.

**Каменноугольная пыль, сажа и деготь.** При контакте с кожей — рак кожи, при вдыхании — рак легких, также ассоциированы с раком мочевыводящих путей и пищеварительного тракта.

*биологические (некоторые вирусы, бактерии или паразиты).*



ВОЗ относит к канцерогенным инфекциям *Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барр. В 2017 году они были названы причиной примерно 15% случаев рака.

## НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ.

Значительнее всего отягощенная наследственность повышает риск развития **рака молочной железы и яичников**. Шанс передачи мутированных генов этих типов составляет 50%.

Наследственностью обусловлены от 7% до 10% случаев злокачественных опухолей. К наиболее часто встречающимся относятся: меланома, рак легкого, желудка, толстого кишечника, острая лейкемия. В меньшей степени наследуются нейробластомы, опухоли эндокринных желез, рак почек.

Каждому человеку, у которого в роду были люди, перенесшие рак толстой кишки, желудка, либо молочной железы, начинать обследоваться (эндоскопическое обследование толстой кишки, генетические тесты) следует в возрасте на 10 лет меньше, чем возраст, в котором заболел родственник.

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА.

### 1. Курение, в том числе пассивное

Канцерогенным является не никотин, вызывающий никотиновую зависимость, а многочисленные **смоли**. Более того, дым от «**лайт-сигареты**» человек вдыхает сильнее, и он попадает глубже в нижние отделы дыхательных путей.

Чаще всего раком легкого заболевают мужчины **50-64 лет**, которые являются курильщиками со стажем более 20 лет и выкуривают более 20 сигарет в день.

Риск рака легких у курильщика в несколько раз выше, чем у некурящего. Однако находясь рядом с активным курильщиком или в задымленном помещении, **пассивный курильщик** вдыхает количество вредных веществ, равносильное выкуриванию **половины сигареты**.

Курение увеличивает вероятность развития не только рака легкого, но и еще **17 различных форм онкозаболеваний**. У того, кто ежедневно выкуривает по пачке сигарет, за год образуются 150 мутаций в клетках **легкого**, 97 — в клетках **гортани**, 39 — в клетках **глотки**, 18 мутаций в клетках **мочевого пузыря** и 6 мутаций в клетках **печени**.

### 2. Отсутствие /сниженная физическая активность

Большую часть времени современный человек проводит в малоподвижном положении: смотрит телевизор, работает на компьютере, ему даже к телефону подходить не надо — телефон в кармане. Рост заболеваемости **раком толстой кишки** есть не что иное, как расплата людей за «сидячий» образ жизни.

### 3. Нездоровое питание, злоупотребление алкоголем

В момент термической обработки любого вида красного мяса образуются вещества, которые негативно влияют на клетки кишечного эпителия, поэтому ограничение потребления красного мяса в течение недели может предотвратить у части больных развитие злокачественной **опухоли толстой кишки**.

