

18 НОЕМВРИ - Световен ден за борба с онкологичните заболявания

ПРОФИЛАКТИКА НА ОНКОЛОГИЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Превенцията на онкологичните заболявания е свързана с доброто им познаване, профилактика, ранното откриване, съвременна диагностика, комплексно лечение, наблюдение и възстановяване на трудоспособността. Тя е насочена към намаляване на заболеваемостта и инвалидността, предизвикани от тях както и към увеличаване броя на излекуваните болни.

Приоритетна цел е осъществяването на съвместни дейности за подобряване на отношението на обществото към онкоболните.

Необходимо е добро познаване етиологията на тези заболявания и тяхната профилактика. Тя бива първична и вторична.

Първичната профилактика на злокачествените заболявания се базира на наблюдения върху заболели пациенти, работещи при определени условия на труд. Задача на онкологичните и здравно–епидемиологичните служби е да насочат усилия за проучване условията на средата, в която живеят и работят хората, да изясняват до колко тя влияе за възникването на злокачествените тумори и да вземат мерки за отстраняване или намаляване на вредните въздействия на канцерогенните фактори в нея.

Вторичната профилактика се обуславя от постиженията на съвременната онкология, която разкрива значението на преканцерозите в генезата на онкологичните заболявания. Ранното откриване и лечение на преканцерозите, отстраняването на причините, способстващи тяхното възникване са едни от основните елементи на профилактиката на онкологичните заболявания. Това налага такива болни да бъдат под непрекъснато диспансерно наблюдение и лечение.

Третичната профилактика включва активно проследяване на вече диагностицирани и лекувани пациенти - ранно начало, непрекъснатост, комплексност и индивидуалност.

Известно е, че възникването на туморите обикновено се предшества от пренеопластични състояния (хронични възпалителни, дистрофични и други процеси).

За откриване на преканцерозните заболявания в значителна степен допринася активното участие на самия пациент. То се изразява в самонаблюдение и своевременна консултация с общопрактикуващия лекар с цел насочване за специализиран преглед към онкодиспансер. Много важно място заема промоцията на здраве в организацията на онкологичната помощ. Посредством здравно - образователни материали и консултации тя насочва и изяснява на хората значението на ранната диагностика и своевременното лечение на онкологичните заболявания. Посочва причините и начините за отстраняване или намаляване на рисковите фактори в условията на труд и бит, влиянието и значението на стреса, нерационалното хранене, тютюнопушенето, наследствеността за възникване на преканцерозите. От посочените рискови фактори особено значение има нерационалното хранене, водещо до затлъстяване. От посочените

рискови фактори особено значение има нерационалното хранене, водещо до затлъстяване.

Затлъстяването е причина за развитие на рак на матката, на пикочния мехур, бъбреците, стомаха, дебелото черво и млечните жлези. Излишната употреба на калории помага за натрупването в организма на определени химични вещества, които циркулират в кръвта и стимулират деленето на клетките, тласкайки ги към израждане.

Във всекидневното меню е необходимо да се включват продукти, съдържащи груби растителни влакна - зеленчуци, плодове, зърнени храни. Грубите влакна помагат на храната в червата да не се задържа дълго време. Освен това самите канцерогени могат да се свържат с грубата хранителна тъкан и да се изолират от организма. Всеки ден трябва да се приемат храни богати на витамин А и на витамин С. Противопоказано е приемането на вит. А в таблетни форми, в резултат на което да се получи предозиране, а от там и токсично действие в организма.

Препоръчително е включването в менюто на зеленчуци от семейство "Кръстоцветни" - зелеви, броколи, цветно зеле. Бъдете умерени при консумацията на консервирани, солени и пушени храни.