



**ЮЖНО-КАЗАХСТАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ**

**БИБЛИОТЕЧНО – ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
СПРАВОЧНО - ИНФОРМАЦИОННЫЙ СЕКТОР**

Библиографический обзор:

«Профилактика онкологических заболеваний»

Шымкент-2018



Өткізілген іс – шараның хаттамасы
Протокол проведения мероприятия

<i>Іс-шара Мероприятие</i>	Биб. обзор
<i>Атауы Название</i>	Выбираем здоровье (Всемирный день здоровья)
<i>Өткізілген орны Место проведения</i>	№1 чит. зал
<i>Өткізілген уақыты Время проведения</i>	06.04.2018
<i>Қатысқан оқырмандар Присутствовало</i>	2 курсы
<i>Өқырмандар саны Количество читателей</i>	23
<i>Басылымдар саны Количество источников</i>	7
<i>Жауапты Ответственный</i>	Ходжаахмедова Р. У.

Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим (опухолевым) заболеванием. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Каждый человек мечтает прожить долгую, активную жизнь и избежать серьезных болезней. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкологических заболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.

Онкологические заболевания - это та область медицины, в которой до сих много белых пятен. Ученые, пока, не могут с уверенностью сказать, почему начинается процесс образования раковых клеток, и что его запускает. В числе факторов риска развития злокачественных процессов, рассматривают - попадание в организм веществ-канцерогенов, перенесенные вирусные заболевания, наследственную предрасположенность, образ жизни и др. Возможности современной медицины, бесспорно, повышают шансы онкологических больных на выздоровление - и это внушает оптимизм. Однако все успехи медицины не отменяют важности личного участия человека в сохранении своего здоровья, ведь профилактика заболевания всегда более проста, безопасна и эффективна, чем его лечение. И чем тяжелее заболевание - тем большую пользу для человека несут мероприятия по его предупреждению.

Итак, **онкологическая профилактика** - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям. Влияние на образ жизни человека включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки.

Питание•. Понятие рационального питания предусматривает:

- 1) Употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- 2) Регулярное 3-4 разовое питание;
- 3) Правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
- 4) Исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;
- 5) Ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;
- 6) Употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;
- 7) Обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно; следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай – благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний, но самый благоприятный эффект оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения.

Алкоголь. Отказ (или ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки

человеческого организма. Кроме того в алкогольной продукции содержится масса токсических веществ, образующихся в процессе изготовления напитков. По своей способности вызывать опухолевый процесс, алкоголь равен табачному дыму. Если человек, злоупотребляющий алкоголем, курит - канцерогенное влияние на организм усиливается в 5-6 раз. Отказ от употребления алкоголя снижает риск развития опухолей пищевода, желудка, печени.

Курение. При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, легких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. О многом говорит тот факт, что из 10 человек, страдающих раком легких, девять являются курящими.

Ожирение. Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонозависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

Гиподинамия. Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

Борьба со стрессами, депрессией. Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

Осторожное обращение с ультрафиолетом. Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

Бытовые и жилищные условия. Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид, нитросоединения и т.д., что, в сочетании с нарушениями технических требований к оборудованию вентиляции, ведет к накоплению в жилище (прежде всего - в воздухе) вредных соединений. Действуя как абсолютные канцерогенные вещества, эти соединения стимулируют развитие опухолей всех органов и систем организма.

Диспансеризация. Огромное значение в предупреждении развития опухолевых заболеваний имеет регулярная диспансеризация, особенно показанная людям в возрасте старше 40 лет. Ежегодные флюорографические исследования, осмотры специалистами (гинекологом, хирургом, урологом, ЛОР-врачем, окулистом, невропатологом), анализы крови и мочи позволяют выявить предопухолевые состояния и ранние стадии онкозаболеваний, тем самым предупреждая развитие опухолевой патологии или повышая шансы на полное излечение.

Рекомендуемая литература:

1.	616-006 А 151	Абисатов, Х. А. Клиническая онкология. Т. 1,2. [Текст] : рук. / Х. А. Абисатов . - Алматы : Арыс баспасы, 2007. - 631 с. - ISBN 9965-17-357-5 Двухтомное руководство состоит из двух разделов: общая и частная онкология. Первый раздел включает 8 глав, в которых рассматриваются краткая история развития онкологической службы в РК, биологическая сущность и патогенез злокачественных опухолей, принципы организации противораковой борьбы, современные методы профилактики, диагностики, лечения, врачебно-трудовой экспертизы и реабилитации, оказание экстренной медицинской помощи онкологическим больным и деонтология в онкологии. Второй раздел частной онкологии состоит из 31 главы и написан по сквозной программе, где в каждой главе изложены анатомия и функция органа, в котором возникают злокачественные опухоли, а также принципиально важные сведения по вопросам: частоты, этиопатогенеза, профилактики, патоморфологии, диагностики, дифференциальной диагностики, лечения, прогноза и реабилитации. В руководстве особое внимание уделено методике формирования группы повышенного онкологического риска и предраковым заболеваниям по каждой нозологической форме опухоли, врачебной тактике их ведения и лечения, а также новым и уже общепризнанным методам лечения злокачественных опухолей. Оно адресуется студентам, врачам-интернам, клиническим ординаторам, курсантам факультета повышения квалификации по клинической онкологии в высших медицинских учебных заведениях, а также онкологам и практическим врачам клинических специальностей.
2.	616-006.04 Л53	Лечение и профилактика онкологических заболеваний : монография / Сост. Л. В. Авдеева. - Донецк : Сталкер, 1998. - 320 с. - (Лицей здоровья) Экземпляры: всего:1 - ЧЗ-2(1) В книге освещаются вопросы этиологии и патогенеза злокачественных заболеваний различной локализации. Даны сведения о комбинированном и комплексном лечении, которое используют в клинической онкологии.
3.	616-006 О-588	Онкология. Полный справочник : справочное издание / Т. Н. Попова. - М. : Эксмо, 2007. - 736 с Экземпляры: всего:1 - ЧЗ-2(1) В учебном пособии на современном уровне изложены основные вопросы теоретической онкологии, профилактики и лечения злокачественных новообразований, а также восстановительного лечения онкологических больных. Рассмотрены общие вопросы этики в онкологии. Для студентов высших медицинских учебных заведений. Может быть полезно практическим врачам-онкологам и врачам других

		специальностей для использования в повседневной врачебной деятельности.
4.	616-006.6 В 12	<p>Важенин А. В. Радиационная онкология : организация, тактика, пути развития / А. В. Важенин ; Российская акад. мед. наук. - М. : Изд- во РАМН, 2003. - 236 с</p> <p>Экземпляры: всего:1 - ЧЗ-2(1)</p> <p>В монографии представлены клинические и организационные материалы по ряду актуальных вопросов современного лучевого лечения злокачественных новообразований желудка, молочной железы, головного мозга, шейки матки, вульвы, метастатических образований. Продемонстрирован опыт использования и разработки высокотехнологичных методов лучевой терапии в современных условиях: нейтронной терапии, брахитерапии, радиохирургии и др. Представлен опыт в области совместных разработок с предприятиями ВПК. Рассматриваются проблемы подготовки специалистов и организации онко-радиологической службы на современном этапе. Описаны оригинальные направления радиационной онкологии, такие, как онкоангиохирургия, онкоофтальмология. Монография рассчитана на врачей радиологов, химиотерапевтов, хирургов-онкологов, специалистов смежных специальностей и студентов медицинских ВУЗов.</p>
5.	618.1-006 В 555	<p>Вишневская Е. Е. Справочник по онкогинекологии : справочное издание / под ред. Н. Н. Александрова. - Минск : Беларусь, 1980. - 223 с. : ил</p> <p>Экземпляры: всего:1 - ЧЗ-2(1)</p> <p>Справочник содержит основные сведения по семиотике, диагностике и лечению предопухолевых заболеваний и злокачественных новообразований женских половых органов. Особое внимание в нем уделено современным методам исследования, используемым в онкогинекологии, а также хирургическому, лучевому, комбинированному и комплексному лечению указанных опухолей. Справочник предназначен для онкогинекологов, акушеров-гинекологов, хирургов и радиологов. Текст иллюстрирован рисунками.</p>
6.	616-006 О-588	<p>Онкология : учеб. пособие / под ред. П. В. Глыбочко. - М : Издательский центр " Академия ", 2008. - 400 с. - (Высшее проф. образование)</p> <p>Экземпляры: всего:1 - ЧЗ-2(1)</p> <p>Злокачественные новообразования относятся к заболеваниям, приводящим к высокой смертности, поэтому борьба со злокачественными опухолями рассматривается как одна из важнейших задач здравоохранения и медицины. Для нашей страны важна разработка стратегии развития первичной профилактики, ранней диагностики и лечения рака.</p> <p>Современные тенденции в лечении онкологической патологии (применение комбинированной и комплексной терапии) предполагают сочетание таких методов лечения, как хирургический и лучевой метод, иммуно- и химиотерапия. Каждый из данных методов далеко не безобидный и требует четких показаний для применения.</p> <p>В учебном пособии «Онкология» отражены новейшие достижения науки и практики в области онкологии. Подробно освещены вопросы первичной и уточняющей диагностики рака различных локализаций с применением высокотехнологичных методов исследования. Приведено последнее 6-е издание классификации злокачественных опухолей по системе ТЫМ Международного противоракового союза (МПРС).</p>

		<p>Большое внимание уделено разбору факторов риска и современным методам скрининга, позволяющим диагностировать опухолевый процесс на ранних стадиях развития. При описании лечения опухолей использовались рекомендуемые стандарты зарубежных и отечественных авторов.</p> <p>В отличие от ранее вышедших в свет учебников авторы позволили себе отойти от точно очерченной программы изучения онкологии в вузах и добавить главы, посвященные наиболее актуальной в настоящее время онкологической патологии. Это прежде всего опухоли мочеполовой системы как у мужчин, так и у женщин, которые отличаются интенсивными темпами роста заболеваемости и имеют наибольший удельный вес в структуре онкологической патологии. Последняя глава посвящена часто встречаемым в клинической практике первично-множественным злокачественным опухолям.</p> <p>На современном этапе развития медицины для оказания специализированной помощи онкологическим больным необходимо иметь фундаментальную теоретическую подготовку и владеть практическими навыками на высоком профессиональном уровне.</p> <p>Учебное пособие «Онкология» предназначено для студентов высших медицинских учебных заведений. Может быть полезно практическим врачам-онкологам и врачам других специальностей для использования в повседневной врачебной деятельности.</p>
7.	616-006 Б90	<p>Булкина, З. П. Противоопухолевые препараты [Текст] : справ. / З. П. Булкина. - Киев : Наукова думка, 1978. - 168 с Экземпляры: всего:1 - ЧЗ-2(1)</p> <p>В справочнике систематизированы сведения о препаратах, применяемых для лечения злокачественных опухолей и злокачественно протекающих системных заболеваний крови и кроветворных органов, дана их классификация. Приведены структурные формулы и рациональные названия (а также синонимы) препаратов. Изложены особенности биологического, фармакологического и противоопухолевого действия антибластических веществ, показания к их применению, побочные токсические эффекты и меры борьбы с ними. Рассчитан на научных работников - химиков, биологов, медиков, на широкий круг врачей различных специальностей, особенно онкологов и химиотерапевтов, а также на студентов старших курсов мединституттов.</p>