

ГБУЗ «Клинический онкологический диспансер №1»
министерства здравоохранения Краснодарского края



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
по профилактике онкологических заболеваний

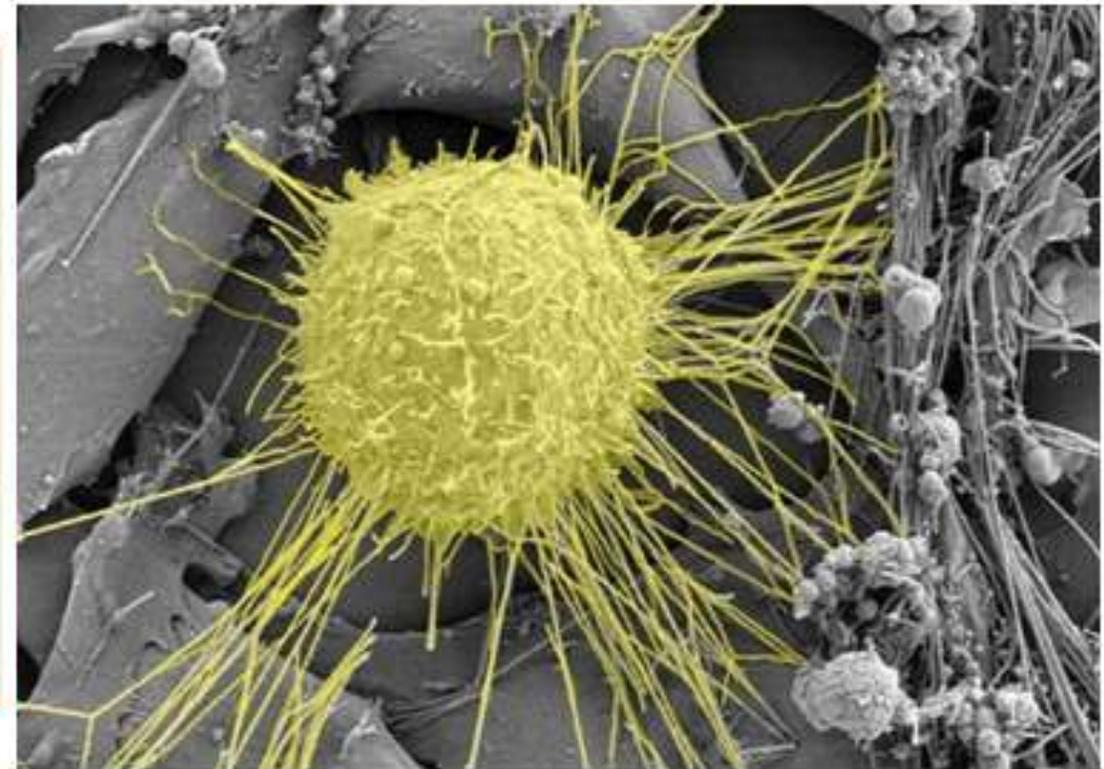
«Питание и рак»

Тема №1

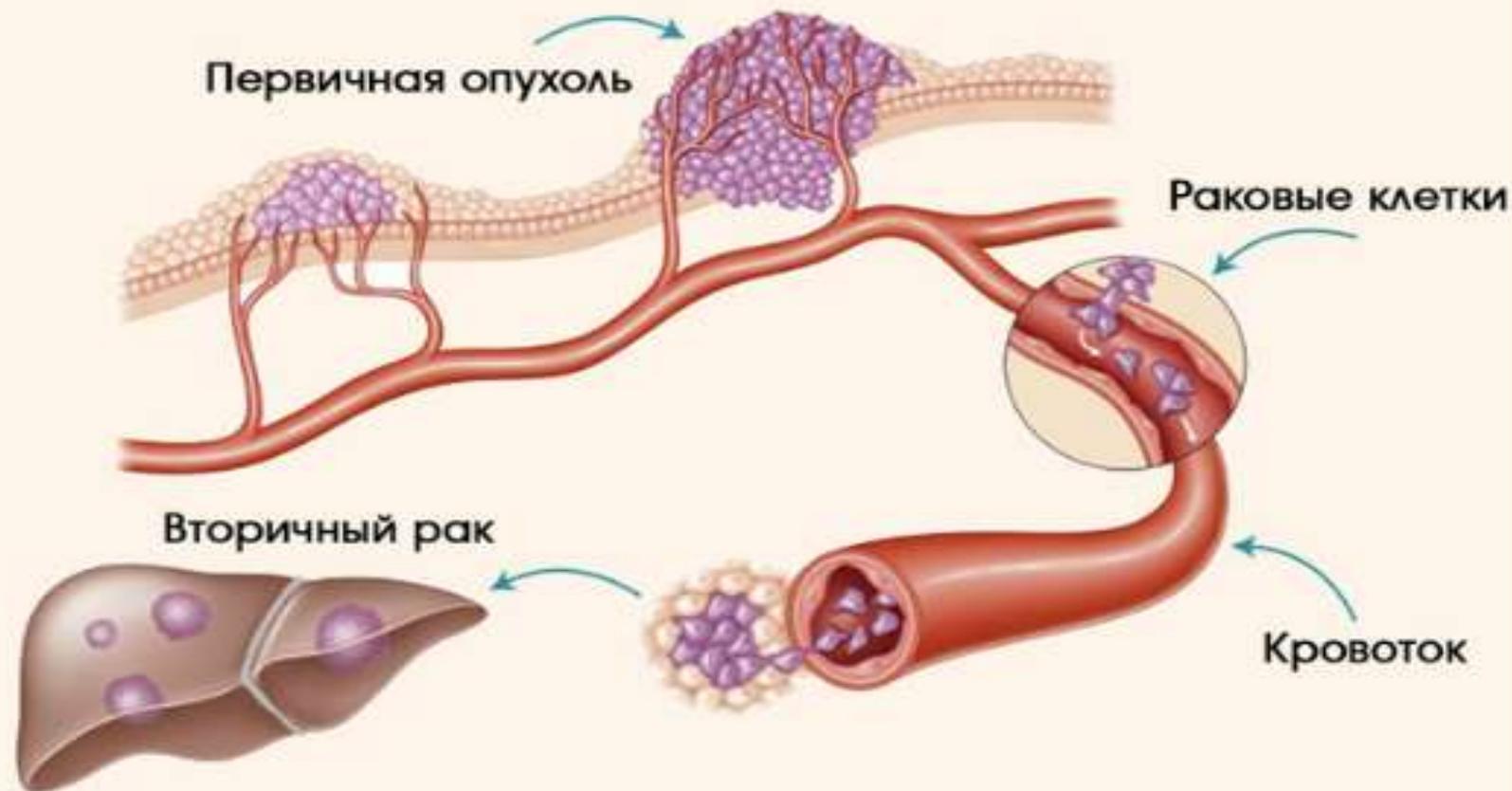
«Общие понятия»

«Рак» – собирательное понятие, общее название для группы заболеваний, которые объединяет одно общее свойство – выход из под контроля процессов роста и размножения (деления) клеток. В процессе развития опухоли одна из клеток организма изменяется и начинает бесконечный процесс воспроизведения себе подобных. В дальнейшем распространяются по организму.

Раковая клетка под микроскопом



МЕТАСТАЗИРОВАНИЕ РАКОВОЙ ОПУХОЛИ



По мере роста опухолевой массы её клетки изменяются, в них накапливаются генетические «поломки». Со временем, опухоль прорастает в кровеносные и лимфатические сосуды. Попавшие в сосуды клетки разносятся по организму с током крови или лимфы, попадают в отдаленные органы или близкорасположенные лимфатические узлы, где формируются вторичные (метастатические) опухоли.



Название «рак» произошло от введённого **Гиппократом** (460—370 годы до н. э.) термина **«карцинома»** (греч. *καρκίνος* — краб, рак;), обозначавшего злокачественную опухоль с перифокальным воспалением. Гиппократ назвал опухоль карциномой, потому что она внешне напоминает краба из наличия выростов, направленных в разные стороны.



Онкологические болезни, являются одними из самых древних групп заболеваний. Согласно новейшим исследованиям сохранившихся останков динозавров, эти доисторические гиганты болели раком.



Раком болели многие граждане древнего Египта – искусство египтян в области погребения позволяло сохранять, помимо мумифицированных тел, определенные внутренние органы, изучение которых позволило ученым нашего времени выявить онкологию у людей, умерших около 2300 лет назад.

*Саркофагмумии
М1 компьютерная
томография
поясничного
отдела её
позвоночника*

Выявлена самая древняя египетская мумия с раком простаты

14 **млн.**
НОВЫХ СЛУЧАЕВ
ЕЖЕГОДНО
ЧТО СОПОСТАВИМО С НАСЕЛЕНИЕМ
ТАКОЙ СТРАНЫ, КАК КУБА

35 **млн.**
ЧЕЛОВЕК
ПО ВСЕМУ МИРУ НАБЛЮДАЮТСЯ
НА УЧЕТЕ В ОНКОДИСПАНСЕРАХ

8.8 **млн.**
ЧЕЛОВЕК
ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ

70%
случаев
ОТМЕЧАЮТСЯ
В РАЗВИВАЮЩИХСЯ
СТРАНАХ **АФРИКИ, АЗИИ**
И **ЮЖНОЙ АМЕРИКИ,**
ГДЕ ДОХОД НАСЕЛЕНИЯ
КРАЙНЕ НИЗОК.



**КАЖДАЯ ШЕСТАЯ
СМЕРТЬ В МИРЕ**
ПРОИСХОДИТ ПО ПРИЧИНЕ РАКА.
РАК - ВТОРАЯ ИЗ ОСНОВНЫХ
ПРИЧИН СМЕРТИ В МИРЕ
ПОСЛЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОЖИДАЕТСЯ, ЧТО
К 2032 ГОДУ КОЛИЧЕСТВО
НОВЫХ СЛУЧАЕВ РАКА
УВЕЛИЧИТСЯ НА
70% в год

ЭТО БОЛЕЕ ЧЕМ
22 МЛН.
ЧЕЛОВЕК
В ГОД

УВЕЛИЧЕНИЕ ЛЕТАЛЬНОСТИ
ПРОГНОЗИРУЕТСЯ ДО
12 МЛН.
ЧЕЛОВЕК
В ГОД

ЧИСЛО РАКОВЫХ ПАЦИЕНТОВ НА 100 000 НАСЕЛЕНИЯ



Бельгия

307



Новая
Зеландия

309



Австралия

314



Ирландия

317



Дания

326

ОЖИДАЕТСЯ, ЧТО
К 2032 ГОДУ КОЛИЧЕСТВО
НОВЫХ СЛУЧАЕВ РАКА
УВЕЛИЧИТСЯ НА
70% в год

ЭТО БОЛЕЕ ЧЕМ
22 МЛН.
ЧЕЛОВЕК
В ГОД

УВЕЛИЧЕНИЕ ЛЕТАЛЬНОСТИ
ПРОГНОЗИРУЕТСЯ ДО
12 МЛН.
ЧЕЛОВЕК
В ГОД

ЧИСЛО РАКОВЫХ ПАЦИЕНТОВ НА 100 000 НАСЕЛЕНИЯ



Бельгия

307



Новая
Зеландия

309



Австралия

314



Ирландия

317



Дания

326

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ СЛУЧАЙ ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ СМЕРТИ СВЯЗАН С ПЯТЬЮ ФАКТОРАМИ РИСКА, КОТОРЫЕ ОТНОСЯТСЯ К ПОВЕДЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РАЦИОНУ ПИТАНИЯ.

МОДИФИЦИРУЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА

НА НИХ ВЛИЯЕТ САМ ЧЕЛОВЕК ПУТЕМ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ

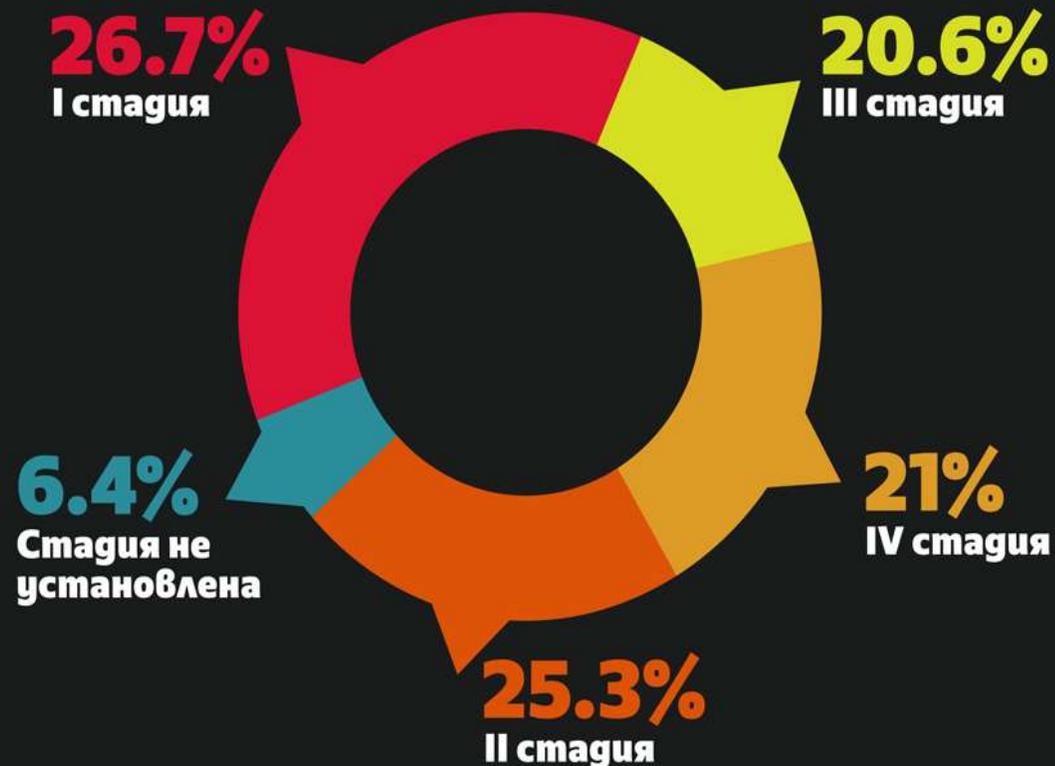
- 1 **Высокий индекс массы тела**
- 2 **Низкий уровень потребления фруктов и овощей**
- 3 **Чрезмерное употребление алкоголя**
- 4 **Употребление табака**
- 5 **Отсутствие физической активности в течение дня**



НА ДОЛЮ ТАБАКА ПРИХОДИТСЯ **22%** СМЕРТИ случаев ОТ РАКА

До 50% СЛУЧАЕВ РАКА МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

ДИАГНОСТИКА РАКА ПО СТАДИЯМ НА ТЕРРИТОРИИ РФ



ПРИ СВОЕВРЕМЕННОЙ ПОМОЩИ БОЛЬНОМУ НА I СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРОГНОЗ ПЯТИЛЕТНЕЙ ВЫЖИВАЕМОСТИ СОСТАВЛЯЕТ **более 95%**

Эпидемиология рака в России и Краснодарском крае

Общая структура заболеваемости ЗНО населения Краснодарского края (%)



Общая структура смертности от ЗНО населения Краснодарского края (%)



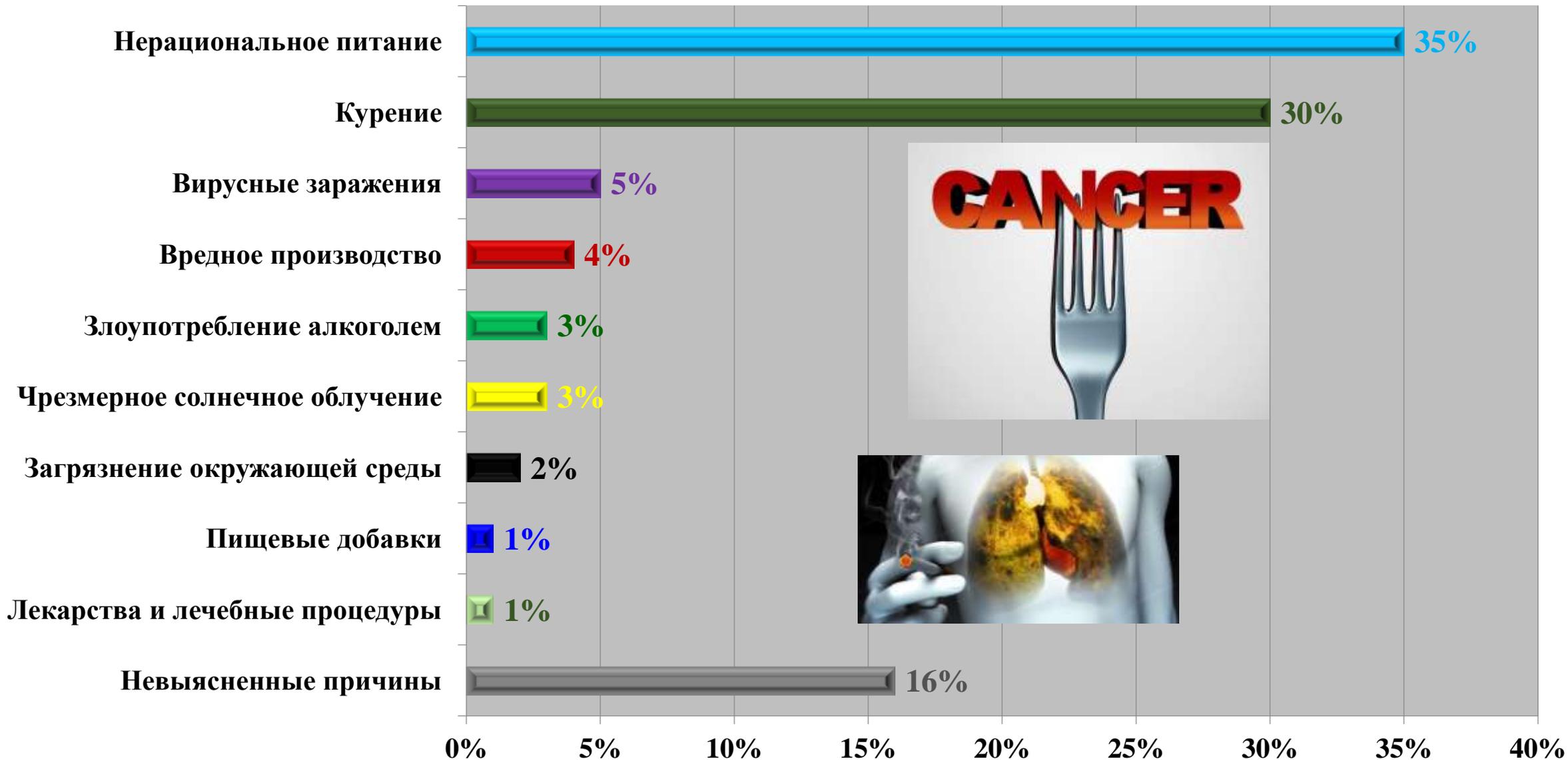
РФ – 291 461 (М – 156 430 + Ж – 135 031)
КК – 10 435 (М – 5 772 + Ж – 4 663)

Онкологические показатели рака

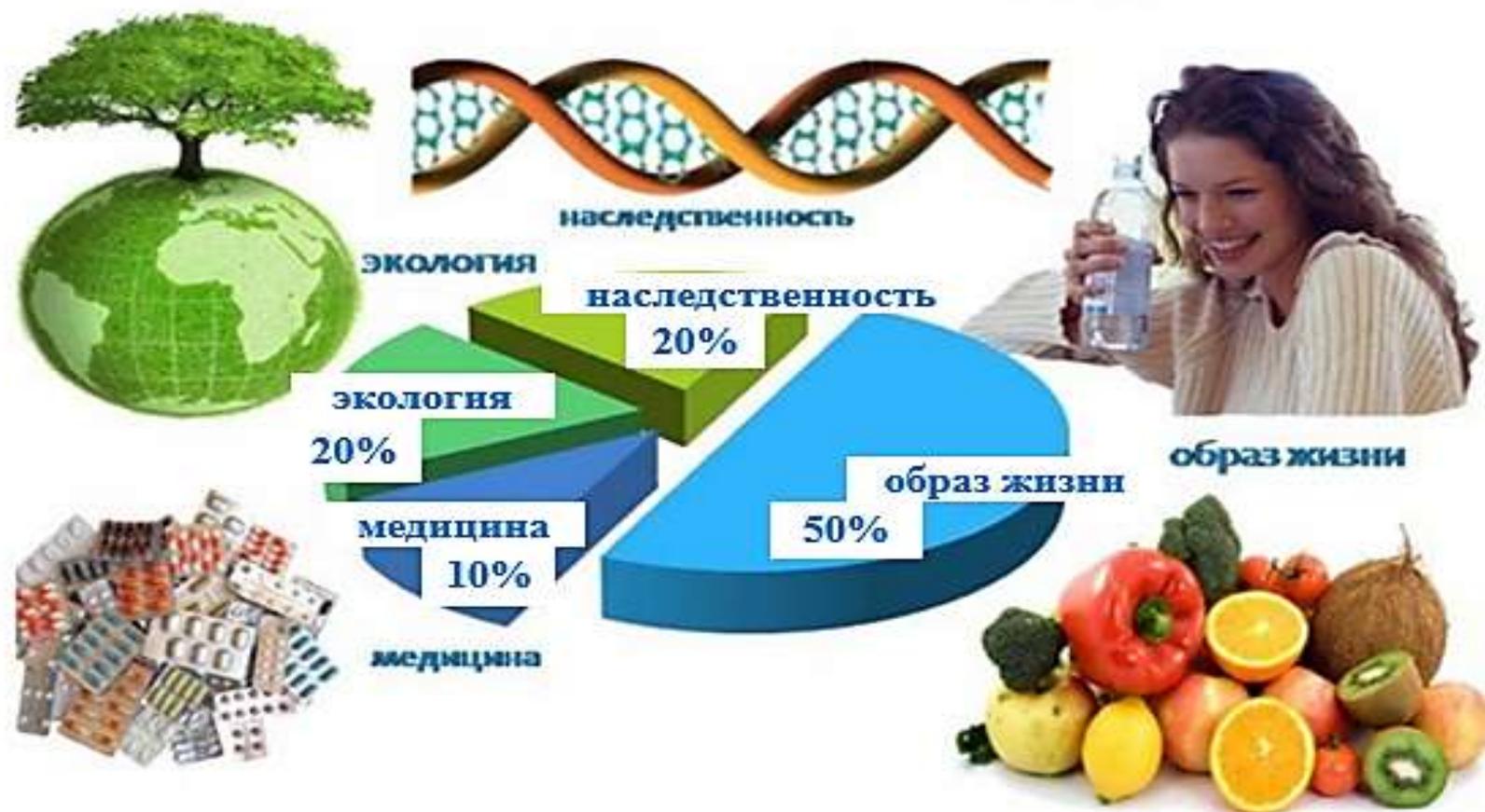
Показатель	Российская Федерация	Краснодарский край
Заболеваемость (на 100 тыс. населения)	379,7	424,2
Смертность (на 100 тыс. населения)	199,0	177,7
Летальность на первом году с момента уст. диагноза, %	20,6	19,2
Пятилетняя выживаемость, %	56,6	57,0
Ранняя выявляемость (1 ст.,%)	30,7	32,4
Ранняя выявляемость (2 ст., %)	25,6	27,9
Запущенность (3 ст.,%)	17,8	14,5
Запущенность (4 ст., %)	21,2	19,8

Распространенность рака в нашей стране и крае неуклонно растет. Это не обязательно говорит о том, что люди стали чаще болеть. Отчасти такая негативная динамика связана с тем, что увеличивается продолжительность жизни (в пожилом возрасте, как известно, риск развития многих видов рака возрастает), отчасти — с тем, что опухоли стали лучше и раньше диагностировать.

Факторы риска развития рака



От чего зависит наше здоровье?



80% случаев рака могут быть предотвращены, и главное направление в профилактике онкологических заболеваний — здоровое питание.

Человек есть то, что он ест.

В России из каждых 5 смертей в 3 случаях причиной становятся сердечно-сосудистые заболевания и в 1 — рак.

Если бы этих причин не стало, то средняя продолжительность жизни увеличилась на 10 лет.

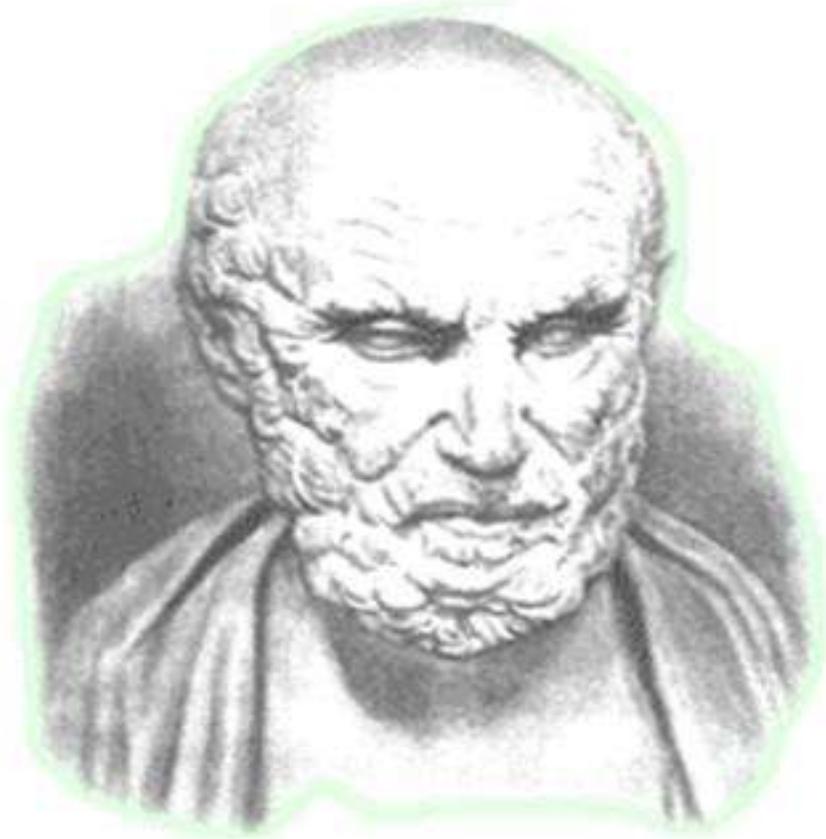
**«Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить!»**

Сократ

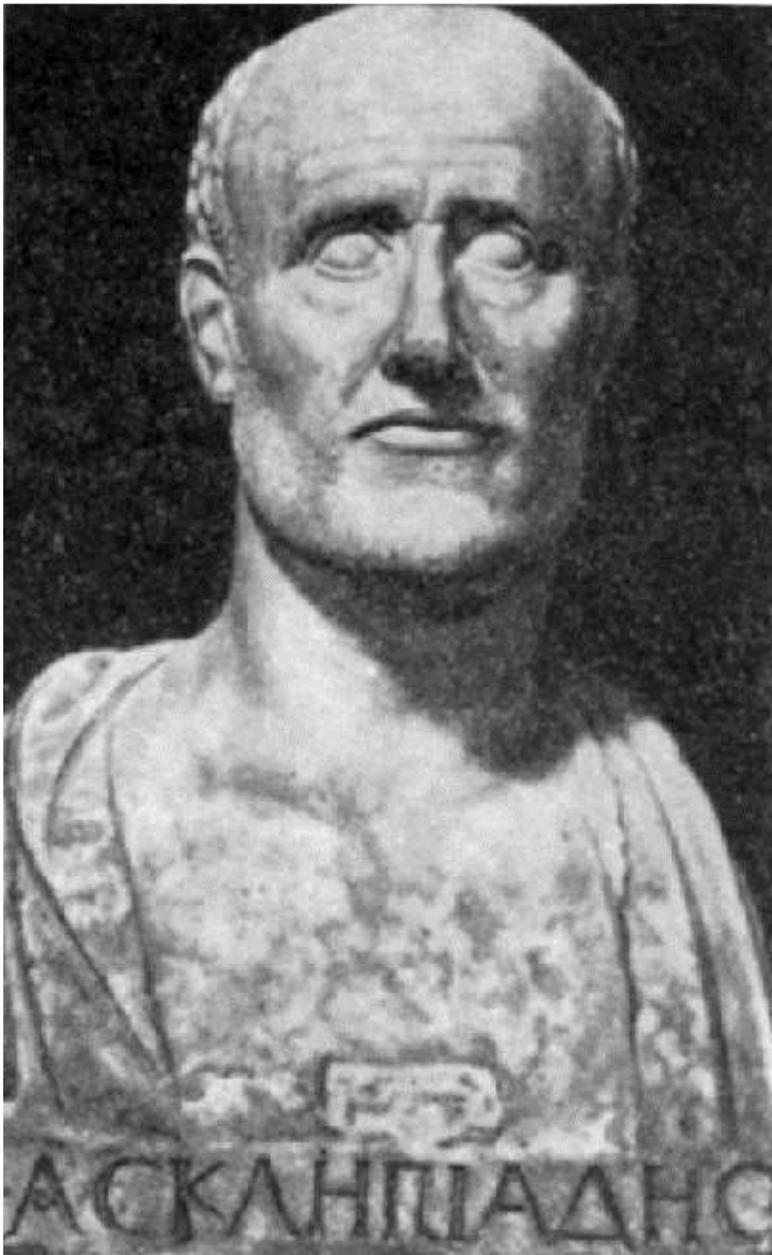


470 – 399 гг. до н.э.

Гиппократ (460 – 370 до н.э.)



*«Если отца болезни
еще нужно
поискать,
то мать известна
всегда – это
питание»*



**Асклепиад
(128 – 56 гг. до н.э.)**

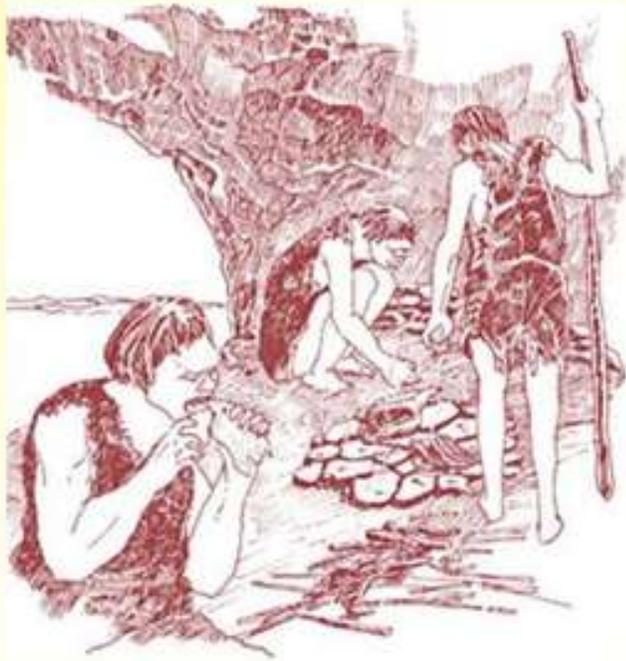
**Отвергая
фармакотерапию,
ратовал за применение
при лечении различных
заболеваний диеты
в сочетании
с физиотерапией**



**Симонид Кеосский
(556 – 468 до н.э.)**

*«Для человека самое главное быть здоровым,
второе – стать статным и красивым,
третье – стать честно богатым, четвертое
– процветать вместе с друзьями»*

Питание и онкологические заболевания



Что ели наши предки?

Что едим мы?



Пища человека
XXI века и
здоровое
питание

Характер питания человека совсем недавно и резко по историческим меркам изменился.

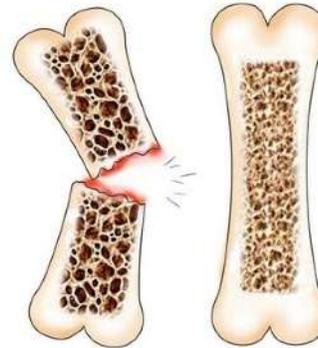


Пища человека XXI века и здоровое питание

Человек не смог быстро приспособиться к резко изменившемуся питанию, которое принесла цивилизация.

Вместе с благами цивилизации массовыми стали:

- сердечно-сосудистые заболевания,
- злокачественные опухоли,
- сахарный диабет,
- ожирение,
- остеопороз,
- аллергии,
- остеохондроз,
- артрозы.



Эти, на первый взгляд, разные болезни объединяют в одну группу **«болезней цивилизации»**, потому что они имеют много общих причин, связанных с современным образом жизни.

Канцерогены и продукты питания

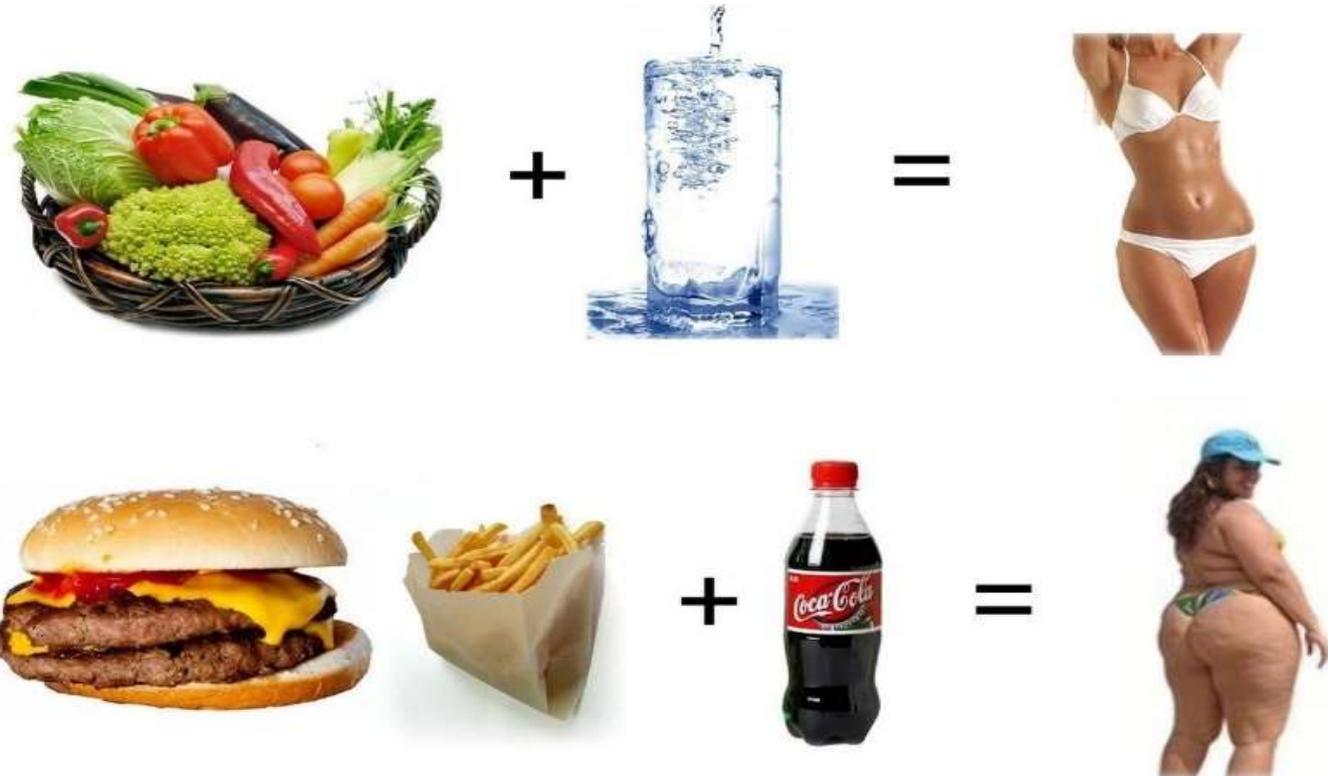


Издержки цивилизации приводят к тому, что пища загрязняется различными вредными веществами окружающей среды и химикалиями сельского хозяйства, в том числе канцерогенами. Наиболее часто в продукты питания попадают **канцерогенные полициклические углеводороды, нитрозосоединения, микотоксины, диоксины,**

Знакомство с популярной литературой по питанию может сбить с толку любого читателя.

Многочисленные авторы дают прямо противоположные советы.

- Одни рекомендуют **разнообразнейшие диеты**, другие говорят о том, что **никакой диеты** принципиально быть не может.
- Кто-то призывает совсем **не есть мясо**, кто-то пишет о том, что **мясо — незаменимый продукт для человеческого организма**.
- Одни специалисты **лечат голоданием** все болезни, другие считают голодание крайне **вредным**.
- Одни называют **алкогольные напитки ядом**, другие доказывают, что их **умеренное употребление полезно** для здоровья.



Питание — главный фактор, влияющий на риск онкологических заболеваний

По данным ВОЗ:

- **40%** случаев рака у мужчин и **60%** у женщин связаны с теми или иными погрешностями в питании.
- С пищей в организм человека поступает более **70%** вредных веществ, с питьевой водой — **10%**.
- В среднем житель России потребляет с пищей и водой 2 кг токсичных веществ в год.



Более 80% населения страны питаются нерационально и несбалансированно.

Наиболее характерны для российского населения следующие нарушения питания:

- **Избыток** калорий, жира, особенно животного жира, трансжиров — маргарина, холестерина, моно- и дисахаридов (сладостей);
- **Недостаток** полноценных белков (рыбы, мяса, бобовых, орехов), незаменимых аминокислот, ПНЖК омега-3 типа, пищевых волокон, фосфолипидов;
- **Дефицит** ряда микронутриентов: витаминов С, Е, В2, В9; каротиноидов, флавоноидов; кальция, калия, йода, селена.

- Регулярное целенаправленное противораковое питание, которое можно назвать диетической профилактикой рака, позволит на **30 — 50%** снизить риск возникновения и развития злокачественных опухолей.

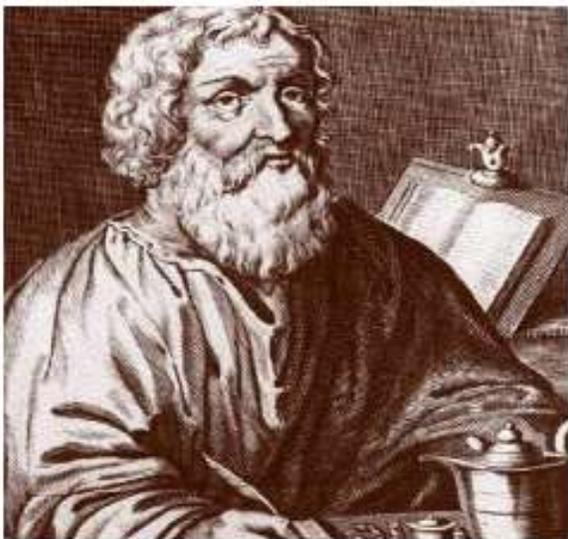
Диетическая профилактика рака

Защита от поступления с пищей канцерогенных агентов и воздействий, способствующих развитию злокачественных опухолей

Насыщение организма пищевыми веществами, препятствующими развитию опухолей — натуральными антиканцерогенными соединениями



Диетическая профилактика онкологических заболеваний



*Наши пищевые вещества должны
быть лечебным средством,
а наши лечебные средства должны
быть пищевыми веществами...*
Гиппократ



Два направления диетической профилактики онкологических болезней

1. Защита организма человека от поступления с пищей канцерогенных веществ и факторов, провоцирующих развитие злокачественных опухолей.



2. Насыщение организма пищевыми веществами, препятствующими развитию опухолей - натуральными антиканцерогенными соединениями.





**ПРОТИВ РАКА
МЫ СИЛЬНЕЕ
ТОЛЬКО ВМЕСТЕ**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!