

DOI 10.36074/grail-of-science.10.05.2024.110

ПРОФІЛАКТИКА ВИНИКНЕННЯ РАКУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Скакунов Максим Олексійович

здобувач вищої освіти медичного факультету

Харківський національний медичний університет, Україна

Суховєєва Анастасія Олексіївна

здобувач вищої освіти медичного факультету

Харківський національний медичний університет, Україна

Науковий керівник: Старусева Вікторія Вадимівна

канд. мед. наук, доцент, доцент кафедри гігієни та екології №1

Харківський національний медичний університет, Україна

Анотація. Значущість проблеми онкологій з кожним роком набуває все більших і більших обертів, але обізнаність людей з цією хворобою не зростає в такій самій прогресії як рак. Населення нашої планети менше звертає увагу на стан свого здоров'я, тому може захворіти на даний недуг, не підозрюючи, що могли б уникнути цього. В статті розповідається про те, що таке рак та яка його профілактика; як впливає паління, засмагання та продукти харчування на виникнення раку. Запропоновано елементарні методи профілактики цієї хвороби. Був наведений приклад із життя, для більшого розуміння цієї теми, а також найголовнішою нашою метою було ознайомити людей із самою хворобою, розповісти про те, як правильно дотримуватися профілактики повсякденно, а також відобразити на прикладі, чому так важлива профілактика і чому не потрібно зволікати, побачивши симптоми. Окрім того, у ході дослідження проведено соціальне опитування серед 90 осіб (80 жінок та 10 чоловіків), переважно віком від 18 до 25 років.

Ключові слова. Профілактика раку, канцерогенність, опитування, рак, паління, засмагання, продукти харчування, патогенні клітини, захворювання, цукор.

Основна частина. Рак – це хвороба, яка виявляється внаслідок аномального п-прискореного поділу клітин, який не є підконтрольним нашому організму. У нормі в організмі можуть утворюватися патогенні клітини, але їх кількість регулюють Т-кілери. За даними «World Health Organization», у 2022 році було зареєстровано 20 млн хворих на рак і також 9,7 млн загиблих, а число людей, які вижили протягом 5 років після діагностики раку, становило 53,5 млн. Також зафіксовано, що 11% чоловіків і 8,3% жінок помирають саме від раку [1], але статистика хворих з кожним роком збільшується і кількість хворих також зростає.

Виходячи з даних, можна побачити, що статистика викликає велике занепокоєння. Через це постає питання про профілактику від раку. Вона являє



собою елементарні правила, а недотримання їх можуть нести за собою великі наслідки. Серед 90 опитаних 68,9% були обізнані з профілактикою раку і 31,1% не знали про неї.

Паління. Людина, яка палить цигарки, має більший ризик захворіти на рак. Найчастіше на цю хворобу страждають чоловіки. За даними Центру Громадського здоров'я МОЗ України, за 2019 рік перше місце посіли випадки раку трахеї, бронхів та легень, і серед цих подій 94% осіб палили цигарки у великих кількостях [2]. Звернувшись до Американської організації «Siteman cancer center», можна зробити висновок, що паління спричинило 30% всіх онкологічних хвороб і 90% з них було раком легень. Таким чином, тютюн негативно впливає не тільки на складові дихальної системи, а й на інші органи нашого організму: нирки, сечовий міхур, шийка матки, шлунок, головний мозок, товста кишка. Саме через паління у світі гине приблизно 5 млн людей на рік, а в Америці можна було б запобігти 160 тис. смертей на рік, якби люди не вживали тютюнові вироби [3].

Профілактика полягає в униканні паління або в не допусканні того, щоб особа розпочала палити. Частіше всього люди починають курити в підлітковому віці, вважаючи, що вони таким чином швидше подорослішають. На цьому етапі не так тяжко позбутися шкідливої звички і вона не завдасть дуже великих згубних впливів на організм людини. За даними опитування, 82,2% опонентів не палять і, таким чином, можна сказати, що люди стають все більше обізнані щодо згубного впливу цигарок і вирішили відмовитися від них; 12,2% опитуваних курять на постійній основі, а 5,6% палять інколи. Серед тих, хто вживає тютюнові вироби, 33,3% – палять 1-2 цигарки, 60% – за день спалюють половину пачки, а 6,7% – можуть спалити більше однієї пачки.

Засмагання. Якщо людина не вміє правильно засмагати, то вона має ризик захворіти на рак шкіри (меланому) або загострити ту форму раку, до якої схильна. Це виникає через те, що під дією ультрафіолетового випромінювання відбувається зміна геному клітин, збільшується їх кількість та патогенність; потім ці клітини можуть ділитися в прискореному темпі так, що наш організм не встигає їх знищити, і саме таким чином виникає рак шкіри. За даними із збірника «Профілактична медицина», майже 5 млн осіб отримали певне лікування від раку шкіри, але, на жаль, кількість хворих з кожним роком зростає [4].

Профілактика цього полягає в наступному: перебування в тіні (наприклад, під парасолями або іншими накриттями), внаслідок чого можливість захворіти на онкологічну хворобу в декілька разів зменшується; засмагання в певний період доби (категорично заборонено засмагати в період, коли сонце перебуває в зеніті – це період з 11 години ранку до 3 години вечора – в цей час сонячне випромінювання матиме найбільш згубний вплив на організм людини, тому що УФ-випромінювання майже не розсіюється в атмосфері і воно все переходить на землю). Отже, краще засмагати до 11 ранку та після 3 години дня. Не менш важливе також використання сонцезахисних кремів із ступенем захисту SPF 30 та з показниками UVB і UVA. Окрім цього, не потрібно шукати креми із ступенем захисту SPF 50 в яких відбивальна здатність 98%, тому що у SPF 30 вона дорівнює 97%.

Якщо роздивляться конкретні проміжки часу, то тривалість засмагання з 7 до 9 години ранку може бути повноцінною, з 9 по 11 години – лише 30-40

хвилин, з 11 по 3 годину – важливо зовсім не засмагати, з 3 до 5 години – 30-40 хвилин, з 5 по 7 годину – теж дозволений повний проміжок часу. За даними опитування, на запитання «Скільки часу ви засмагали на морі?» 34,4% осіб відповіли, що не засмагають зовсім, 24,4% – засмагають 0,5-1 год, 27,8% – 1-2 год, 6,7% – 2-6 год та 6,7% респондентів засмагали цілодобово. До того, на питання «В який час доби ви засмагаєте?» 22,2% опитаних зазначили, що зранку, 22,2% – вдень, 30% – вранці та ввечері, 14,4% – ввечері, й 11,1% – зранку, вдень і ввечері.

Продукти харчування. Деякі продукти харчування є канцерогенними. Наприклад, рафінований цукор може бути поживним середовищем для патогенних клітин, тому що вони швидко прискорюють обмінні процеси, а рафінований цукор має фруктозу, яку можна використати для метаболізму. Замінити даний цукор можна на мед, кленовий сироп або стевію.

Також є фабриковані м'ясні продукти (ковбаси, сосиски, бекон) – вони підвищують ризик захворіти на рак в декілька разів. Замінити його можна звичайним шматком м'яса, який можна приготувати самостійно. Не менш канцерогенними є картопляні чипси, які підсмажують у рослинній олії, що є гідрогенізованою, потім підсолюють і піддають високим температурам, під якими виникає акриламід, який може викликати рак. Виходом із цього є приготування чипсів дома.

За даними опитування, 46,7% опитаних не вживають рафінований цукор зовсім, а це говорить про те, що люди знають про його згубний вплив на організм людини; 26,7% – іноді додають до напоїв, 24,4% – завжди додають до гарячих напоїв, 1,6% – намагаються не вживати цукор, але купують продукти, де він присутній, і також 0,6% – замість цукру у гарячих напоях споживають цукерки.

Приклад із життя. Пацієнт X відкладав візит до лікаря, коли в нього виникло певне підвищення на шкірі. Він ходив так 3-4 роки, а потім вирішив звернутися до лікаря, тому що дефект збільшився і почав виникати певний дискомфорт. У пацієнта був виявлений рак. Патогенні клітини не встигли дійти до лімфо- та кровотоку, таким чином в людини не було знайдено метастазів. Хірургічне видалення пухлини та декілька етапів хіміотерапії дозволили вилікувати пацієнта X.

Висновок. Таким чином, ми можемо підтвердити, що профілактика раку існує і вона зовсім не складна, тому що не потрібно мати шкідливих звичок; знати, коли і як правильно засмагати, а також яким чином використовувати сонцезахисні креми, щоб не дати патогенним клітинам швидше ділитися; вживати продукти, які не містять канцерогенних складників; регулярно відвідувати лікаря за станом свого здоров'я. Важливо пам'ятати в першу чергу – ви самі є лікарями свого тіла, а профілактика завжди є кращою і легшою за саме лікування.

Список використаних джерел:

- [1] *Global cancer burden growing, amidst mounting need for services.* World Health Organization. (2021). Вилучено з <https://www.who.int/news/item/01-02-2024-global-cancer-burden-growing--amidst-mounting-need-for-services#>



- [2] Фредді Брей. (2024). У 2019 році новоутворення стали другою найчастішою причиною смерті українців. Висновки з дослідження Глобального тягаря хвороб. *Центр Громадського здоров'я МОЗ України*, (2), 1-3. Вилучено з <https://phc.org.ua/news/u-2019-roci-novoutvorennya-stali-drugoyu-naychastishoyu-prichinoyu-smerti-ukrainciv-visnovki-z>
- [3] Compton, K., Xu, R., Acheson, A. R., Henrikson, H. J., Kocarnik, J. M., ... Abbasi-Kangevari, Z. Preventing Cancer. *Siteman cancer center*, (3), 2-3 Вилучено з <https://siteman.wustl.edu/prevention/preventing-cancer>
- [4] Barker, S.F., Holman, D., Landolfi, R., Benjamin, F. A., Colford, J. M., Weisberg, S. B., ... Wade T. J. Incidence and public health burden of sunburn among beachgoers in the United States. *Science direct*. (134), 267. Вилучено з <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743520300712>