

## Профилактика онкологических заболеваний у детей

Онкологические заболевания у детей имеют свои особенности, в отличие от онкологических заболеваний у взрослых людей: подавляющее большинство опухолей, возникающих у детей - это лейкемии, рак у детей встречается реже, чем у взрослых. Вопросы профилактики онкологических заболеваний еще продолжают исследоваться и совершенствоваться, но исследования, проводимые в онкологии в последние годы, позволили сделать выводы о том, что появление и развитие онкологических заболеваний можно предотвратить. Первый вариант профилактики – это устранение или сведение к минимуму влияния причин, которые могут вызвать неконтролируемый злокачественный рост клеток. Второй – профилактика дальнейшего роста и развития уже выявленного процесса. И третий – профилактика осложнений и прогрессирования процесса.

Уже сегодня известно довольно многое из того, что может уберечь ребенка от этих болезней.

### **Возможные факторы, влияющие на развитие рака у ребенка:**

#### 1. Употребление табака.

Табакокурение приводит, приблизительно, к одной трети случаев смертей от рака. Причем, злокачественные опухоли возникают не только в лёгких, как самом уязвимом месте у курящих, но и в гортани, пищеводе, печени, желудке, шейке матки, почках, толстом кишечнике и даже мочевом пузыре. Давно известно, что табачный дым содержит большое количество разнообразных канцерогенных веществ. Вдыхание табачного дыма обеспечивает быстрое, практически беспрепятственное их поступление в кровь и последующую транспортировку с кровью к различным внутренним органам, где они могут вызвать начало неконтролируемого роста опухолевых клеток. В связи с этим, бесспорно влияние курения и на возникновение злокачественных заболеваний у детей, в том числе, как у пассивных курильщиков, находящихся среди курящих родителей, сверстников.

#### 2. Воздействие солнечных лучей.

Ультрафиолетовый спектр солнечных лучей обладает уже доказанным канцерогенным воздействием на ткани организма, особенно на возникновение рака кожи. Защита от прямых солнечных лучей, избегание пребывания под полуденным солнцем, пребывание в тени, использование солнцезащитных кремов (со спектром защиты не менее 50) и соответствующей одежды – помогут и взрослым, и детям избежать риска возникновения рака кожи.

#### 3. Питание

Правильное питание если не гарантирует профилактику злокачественных новообразований, то в значительной степени может снизить риск их возникновения.

Основные рекомендации следующие:

- Необходимо поддерживать в рационе ребёнка достаточно высокий уровень овощей и фруктов, желательно свежих. В его питании должны присутствовать продукты, содержащие цельное зерно, бобовые.
- Необходимо исключить или максимально сократить употребление копченых и жареных продуктов, жиров, особенно животного происхождения, жирных сортов мяса, фастфуда (продукты «быстрого питания»). Высококалорийное питание может привести к избыточному весу ребенка или даже ожирению, а это, в свою очередь, значительно повышает риск возникновения онкологических заболеваний.

#### 4. Экологические факторы

На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнения факт отрицательного влияния вредных факторов окружающей среды на начало и ускорение роста злокачественных опухолей различной локализации. Проживание в местности, находящейся недалеко от предприятий, производящих некоторые химические соединения и вещества – может пагубно отразиться на здоро-

вье ребёнка. Международным агентством по изучению рака уже определён перечень из 108 веществ и соединений, которые имеют явный канцерогенный эффект для человека. Еще 66 признаны вероятными канцерогенами.

#### 5. Инфекционные заболевания.

Множество исследований установили повышение риска возникновения онкологических заболеваний у детей с вирусными инфекциями. Сегодня существует большое количество работ, доказывающих роль вирусов в развитии многих опухолей. Наиболее известными являются вирус Эпштейн-Барра, вирус герпеса, вирус гепатита В.

#### 6. Физическая активность.

Данные многочисленных исследований позволили сделать вывод о роли физической активности в снижении рисков возникновения онкологических заболеваний у детей. Доказано, что, если ребёнок будет достаточно физически активен – это в значительной степени снизит риск появления у него избыточной массы тела и, соответственно, риск развития онкологических заболеваний.

#### 7. Регулярные медицинские осмотры и диспансеризация.

Это один из самых важных моментов в профилактике, своевременной диагностике и как можно более раннем начале лечения злокачественных опухолей. Не стоит пренебрегать предупредительными осмотрами, рекомендациями по дополнительным обследованиям и исследованиям, если это необходимо.

*Обязанность взрослых – забота о здоровье детей!*

(с использованием материалов сети интернет: <http://www.onkolog-detsk.med.cap.ru/> <http://worldofoncology.com/>)