

# Профилактика рака: обзор

Профилактика рака — это меры, направленные на снижение риска развития рака. Некоторые факторы риска, такие как курение, можно избежать, а другие, например наследование определённых генов, — нет. Способы помочь предотвратить рак включают избегание известных причин, здоровые изменения образа жизни, раннее выявление предраковых состояний, а для некоторых людей — медикаментозное лечение или хирургическое вмешательство.

## Простая версия

Профилактика рака — это действия, направленные на снижение риска развития рака. Профилактика рака снижает количество новых случаев. Это может снизить нагрузку от рака и уменьшить количество смертей от него.

Рак — это не одно заболевание. Это группа связанных заболеваний. Многие факторы в наших генах, образе жизни и окружающей среде могут повышать или снижать риск развития рака.

Учёные изучают множество способов профилактики рака. К ним относятся предотвращение или контроль факторов, известных как причины рака, изменение питания и образа жизни, раннее выявление предраковых состояний, применение медикаментов (химиопрофилактика) и хирургические операции по снижению рисков.

**Короче говоря: профилактика — это снижение риска развития рака.**

## Как формируется рак

Канцерогенез — это серия этапов, происходящих по мере того, как нормальная клетка становится раковой. Клетки — это самые маленькие единицы организма. Каждая клетка содержит гены, которые определяют, как организм расти, развивается и восстанавливается.

Изменения в генах, называемые мутациями, могут привести к разрушению нормального контроля в клетках. Когда это происходит, клетки не умирают в тот момент, когда должны. А новые клетки формируются, когда организму они не нужны. Накопление дополнительных клеток может образовывать опухоль. Опухоли могут быть доброкачественный (не раком) или злокачественный (рак). злокачественный опухоль клетки проникают в соседние ткани и распространяются. доброкачественный опухоль клетки этого не делают.

## Факторы риска, которые вы можете и не можете изменить

Всё, что увеличивает риск развития рака, является фактор риска. Всё, что его снижает, является защитным фактором. Некоторые факторы риска можно избежать, но многие — нет. Например, и курение, и наследование определённых генов являются факторами риска некоторых видов рака. Избежать можно только курения. Факторы риска, которые человек может контролировать, называются модифицируемыми факторами риска.

### Известные факторы повышения риска рака включают:

- **Курение и употребление табака** — тесно связано со многими видами рака. Отказ от курения или отказ от курения снижает риск.
- **Инфекции** — некоторые вирусы и бактерии, такие как ВПЧ, гепатиты В и С, вирус Эпштейна-Барра и *Helicobacter pylori*.
- **Радиация** — включая ультрафиолетовое излучение от солнечного света и ионизирующее излучение, такое как медицинские рентгеновские лучи и радон.
- **Иммуносупрессивные препараты** — принимаемые после пересадки органа, они снижают способность организма предотвращать образование рака.

Риск развития рака также могут влиять другие факторы, такие как питание, алкоголь, физическая активность, ожирение и диабет. Вакцины против гепатита В и ВПЧ были разработаны для предотвращения некоторых раково-вызывающих инфекций.

**Короче говоря: некоторые причины рака можно избежать, а некоторые — нет.**

## Способы снизить риск рака

- **Химиопрофилактика.** Для людей с высоким риском некоторые лекарства могут снижать риск рака. Некоторые препараты доказали свою эффективность в снижении риска рака молочной железы у женщин из группы высокого риска. Доказано, что финастерид снижает риск рака предстательной железы. Эти препараты могут вызывать побочные эффекты, поэтому их применяют с осторожностью.
- **Операция по снижению веса.** Исследования показали, что операция по снижению веса снижает риск рака, связанного с избыточным весом.
- **Операция по снижению риска.** У некоторых людей наблюдаются определённые генные изменения или сильная личная или семейная история. Они могут рассмотреть возможность операции для снижения риска. Важно пройти оценку риска рака и консультацию перед принятием такого решения.

## Способы, которые не доказаны в снижении риска

- **Аспирин** не доказано предотвращает большинство видов рака. Длительное применение может помочь предотвратить колоректальный рак у некоторых людей. Аспирин может вызывать кровотечение, поэтому сначала проконсультируйтесь с врачом.

- **Витамины и пищевые добавки** не доказали эффективность профилактики рака. В одном крупном исследовании витамин Е, принимаемый отдельно, увеличивал риск развития рака простаты.

В клинических испытаниях изучаются новые методы профилактики рака. Ваша медицинская команда — лучший источник советов по снижению собственного риска рака.

---

#### На основе надёжного источника

Это перевод образовательного материала на простой язык, основанный на National Cancer Institute. Пожалуйста, ознакомьтесь с оригинальным источником, чтобы получить полную и актуальную информацию. Только для образовательных целей — это не медицинская консультация. Всегда обсуждайте вопросы со своей медицинской командой.

National Cancer Institute: [cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq](https://cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq)

**Последнее обновление:** 2026-09-14

Вы имеете право на бесплатного переводчика. Больницы и клиники в США, получающие федеральное финансирование, обязаны бесплатно предоставить вам квалифицированного переводчика. Вы можете попросить об этом в регистратуре или до приёма. Вам не нужно приводить родственника или ребёнка, чтобы переводить.

**Онлайн:** [cancerexplained.org/languages/ru/cancer-prevention-overview](https://cancerexplained.org/languages/ru/cancer-prevention-overview)

Перевод английской статьи с сайта [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). С источником сверена английская версия.

Только образовательная информация, не медицинская консультация. При подготовке этой страницы помогала редакционная система с поддержкой ИИ. Ни один медицинский рецензент, названный по имени, её не проверял, если только он не указан.

Можно бесплатно печатать, копировать и распространять без изменений. Разрешение не требуется. Пожалуйста, не изменяйте медицинское содержание. Ссылка: [cancerexplained.org](https://cancerexplained.org). Образовательная информация, а не медицинская консультация.