

ФОРМУВАННЯ ОНКОЛОГІЧНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ШКОЛЯРІВ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПЕРВИННОЇ ПРОФІЛАКТИКИ РАКУ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ

Ковальов О.О., Ковальов К.О.

Україна, м. Запоріжжя, Запорізький державний медико-фармацевтичний
університет

Рак залишається однією з провідних причин смертності у світі, при цьому значна частка онкологічних захворювань є потенційно попереджуваною за умови своєчасної модифікації поведінкових і середовищних факторів ризику [1, 2]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, ключовими детермінантами ризику є тютюнопаління, вживання алкоголю, нездорове харчування, низька фізична активність, ожиріння, а також вплив екологічних канцерогенів [1, 2]. Саме тому сучасна концепція профілактики раку дедалі більше зміщується від виключно медичного реагування до широких освітніх і соціальних інтервенцій.

Формування здорової поведінки починається в дитячому та підлітковому віці, однак рівень онкологічної обізнаності серед школярів залишається недостатнім. У більшості освітніх програм увага приділяється загальним питанням гігієни, фізичного розвитку та профілактики інфекційних захворювань, тоді як питання первинної профілактики раку висвітлюються фрагментарно. Це створює парадоксальну ситуацію: найбільш важливі поведінкові установки формуються в дитинстві, але систематичне навчання факторам довгострокового онкологічного ризику майже відсутнє.

Сучасні виклики — урбанізація, зміни харчової поведінки, цифрова малорухомість, поширеність куріння та раннього контакту з алкоголем, інформаційне перевантаження, екологічні загрози — посилюють актуальність цієї проблеми. У країнах, що переживають масштабні соціальні потрясіння, включаючи війну, ризики накопичення несприятливих впливів у дитячому віці

можуть мати віддалені наслідки для громадського здоров'я. У цьому контексті школа є не лише освітнім, а й профілактичним простором, де може формуватися культура здоров'я, відповідального ставлення до власного тіла та критичного осмислення факторів ризику.

Сучасні наукові уявлення про канцерогенез підкреслюють значення не лише генетичних, а й середовищних та поведінкових чинників. Концепція експозому, запропонована С. Wild, розглядає сукупний вплив зовнішніх факторів протягом життя як важливий компонент ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань, у тому числі раку [3]. Такий підхід особливо цінний для педагогіки здоров'я, оскільки дозволяє пояснювати дітям і підліткам, що здоров'я формується щоденними виборами та умовами середовища, а не лише спадковістю.

Епідеміологічні дослідження показали, що значна частка випадків раку пов'язана з потенційно модифікованими факторами ризику — насамперед тютюнопалінням, вживанням алкоголю, надлишковою масою тіла, харчовими звичками та недостатньою фізичною активністю [4]. Отже, профілактика раку має починатися задовго до появи перших клінічних симптомів, а фактично — з дитячого віку. Освіта в цьому сенсі є формою довгострокового впливу на майбутню захворюваність.

Окрема група досліджень акцентує на ролі ранніх життєвих стресів, психологічних травм і несприятливих соціальних умов як факторів, що можуть впливати на подальший ризик соматичних захворювань. В історичних когортах осіб, які пережили екстремальні події в дитячому віці, описано вищу частоту частини хронічних хвороб у дорослому житті. У науковій літературі обговорюється і підвищений ризик раку молочної залози серед жінок, які в дитячому віці пережили Голокост та пов'язані з ним тривалі стресові впливи [5]. Ці спостереження не означають прямого фатального причинного зв'язку, але вони підкреслюють важливість збереження психічного, соціального та поведінкового здоров'я дітей.

ВООЗ та інші міжнародні організації наголошують на ключовій ролі освітніх програм у профілактиці тютюнопаління, зловживання алкоголем, формуванні здорового харчування, фізичної активності та вакцинальної прихильності [1, 2]. Перспективним є міждисциплінарний підхід, за якого елементи онкологічної грамотності інтегруються у біологію, основи здоров'я, громадянську освіту, екологічне виховання та позакласну діяльність. Водночас в Україні ця тема поки що недостатньо розроблена як самостійний напрям шкільної профілактичної освіти, що і зумовлює актуальність представленої роботи.

Мета дослідження – обґрунтувати роль формування онкологічної обізнаності у школярів як ефективного інструменту первинної профілактики раку та запропонувати концептуальну модель інтеграції відповідних освітніх компонентів у шкільне середовище.

Онкологічна обізнаність школярів має розглядатися не як вузькоспеціальна медична інформація, а як складова культури здорового способу життя, відповідального вибору та довгострокового збереження здоров'я. У практичному вимірі йдеться про формування у дітей та підлітків зрозумілої системи знань: що таке фактори ризику раку; які з них є модифікованими; як щоденна поведінка впливає на майбутнє здоров'я; чому профілактика має починатися задовго до дорослого віку.

Доцільно виділити кілька ключових змістових блоків такої освітньої моделі.

По-перше, це поведінкові фактори ризику. Тютюнопаління залишається найвагомішою попереджуваною причиною раку у світі, а профілактика початку куріння серед дітей і підлітків є одним із найефективніших напрямів громадського здоров'я [1, 2, 4]. Не менш важливим є інформування про канцерогенний вплив алкоголю, який у масовій свідомості значно недооцінюється. Шкільна освіта має не лише повідомляти про шкоду цих звичок, а й формувати навички критичного ставлення до соціальних моделей

поведінки, реклами, групового тиску та нормалізації куріння й вживання алкоголю.

По-друге, важливим є блок здорового харчування та фізичної активності. Сучасні рекомендації ВООЗ підкреслюють значення підтримання нормальної маси тіла, регулярної рухової активності, достатнього споживання овочів і фруктів та обмеження надмірно перероблених продуктів [1, 2]. Для школярів ці знання повинні бути не абстрактними, а практичними: як читати склад продуктів, чому надмір цукру та ультрапереробленої їжі є небажаним, як повсякденні звички впливають на ризик ожиріння, метаболічних розладів і пов'язаних із ними онкологічних хвороб.

По-третє, до моделі онкологічної грамотності слід включати екологічну обізнаність. Діти мають отримувати базове уявлення про те, що якість повітря, води, харчових продуктів і побутового середовища також впливає на здоров'я. У цьому аспекті доречно наводити зрозумілі приклади канцерогенних ризиків довкілля, зокрема продуктів хлорування води, тригалогенметанів, які розглядаються як потенційні фактори онкологічного ризику [6]. Такий підхід формує у школярів причинно-наслідкове мислення і допомагає переходити від загальних закликів до конкретного розуміння факторів експозому.

По-четверте, важливими є психосоціальні аспекти. Психічне здоров'я, рівень хронічного стресу, сімейне середовище, відчуття безпеки та соціальна підтримка мають істотне значення для майбутньої поведінки щодо здоров'я. Шкільні програми повинні розвивати стресостійкість, саморегуляцію, критичне мислення щодо інформації про здоров'я, а також навички звернення по допомогу. Особливо актуальним це є для дітей, які зростають у середовищі тривалих суспільних криз.

По-п'яте, онкологічна грамотність має включати елементи загальної медичної грамотності: базове розуміння принципів раннього виявлення, профілактичних оглядів та вакцинації, зокрема вакцинації проти вірусу папіломи людини і гепатиту В як доказових засобів профілактики частини

злякисних новоутворень. При цьому інформація повинна бути етично поданою та інтегрованою у загальну логіку формування відповідальної поведінки.

Реалізація цієї моделі можлива через інтеграцію відповідних модулів у шкільні програми, міждисциплінарні курси, виховні заходи, факультативи та партнерські проєкти між школами, медичними університетами, лікарями й фахівцями громадського здоров'я. Саме така міжсекторальна взаємодія дозволяє перевести профілактику раку з площини суто медичних декларацій у сферу реального виховного впливу.

Окремої уваги потребує прогнозування стану здоров'я населення України у післявоєнний період. Накопичений вплив психосоціального стресу, порушень харчування, змін довкілля та обмеженого доступу до медичних послуг формує передумови для зростання захворюваності на неінфекційні, зокрема онкологічні хвороби. У цьому контексті особливого значення набувають превентивні освітні стратегії, спрямовані на дітей та підлітків, як основу формування довгострокового здоров'я нації.

Таким чином, формування онкологічної обізнаності у школярів є перспективним і стратегічно важливим напрямом первинної профілактики раку. Освітні програми, орієнтовані на формування здорового способу життя, можуть суттєво знизити поширеність поведінкових і середовищних факторів ризику та створити підґрунтя для зменшення майбутнього онкологічного тягаря.

Інтеграція новітньої концепції експосому в освітній процес дозволяє формувати цілісне уявлення про взаємозв'язок між довкіллям, способом життя, психосоціальними умовами та здоров'ям. Включення до шкільного навчання тем, пов'язаних із тютюнопалінням, алкоголем, харчуванням, фізичною активністю, екологічною безпекою та медичною грамотністю, є виправданим як з педагогічної, так і з медико-соціальної точки зору.

Таким чином, профілактика раку через освіту є ключовим елементом формування здорового покоління та має значний потенціал для покращення громадського здоров'я у довгостроковій перспективі.

Список літератури:

1. Espina C., Ritchie D., Riboli E. et al. European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer // *Lancet Regional Health – Europe*. 2026. Vol. 63. Article 101592. DOI: 10.1016/j.lanepe.2026.101592.
2. Banatvala N., Axelrod S., Bovet P., Mendis S. Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2030 // *Noncommunicable Diseases*. 2023. P. 234–239. DOI: 10.4324/9781003306689-36.
3. Wild C.P. The exposome: from concept to utility // *International Journal of Epidemiology*. 2012. Vol. 41, No. 1. P. 24–32. DOI: 10.1093/ije/dyr236.
4. Islami F., Marlow E.C., Thomson B. et al. Global cancer statistics and prevention insights // *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. 2024. Vol. 74, No. 5. P. 405–432. DOI: 10.3322/caac.21858.
5. Virgilio E., Camilli D., Gili G. et al. The Holocaust is a significant and independent risk factor of late-onset cancers: a systematic review and original data // *Anticancer Research*. 2021. Vol. 41, No. 6. P. 2745–2757. DOI: 10.21873/anticancer.15056.
6. Richardson S.D., Plewa M.J., Wagner E.D. et al. Occurrence, genotoxicity, and carcinogenicity of regulated and emerging disinfection by-products in drinking water: a review and roadmap for research // *Mutation Research*. 2007. Vol. 636, No. 1–3. P. 178–242. DOI: 10.1016/j.mrrev.2007.09.001.