

4 февраля

Всемирный день борьбы с онкологическими заболеваниями.

Международный день борьбы с онкологическими заболеваниями во всех странах мира отмечается 4 февраля. Он был провозглашен «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями». Цель этого международного дня – повышение осведомленности о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания.

Рак - это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части организма и распространяться в другие органы (этот процесс называется метастазом).

Рак является ведущей причиной смерти во всем мире. По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), глобальная смертность от рака к 2030 году возрастет на 45% из-за роста численности и старения населения мира. Эта оценка учитывает незначительное снижение уровней смертности от некоторых видов рака в богатых странах. При этом эксперты ВОЗ отмечают, что около 40% раковых заболеваний можно предотвратить благодаря воздержанию от потребления табака, регулярной физической активности и здоровому питанию.

В России рак ежегодно уносит жизни более 300 тыс. пациентов. И каждый год выявляется около 450 тыс. новых онкологических больных.

В последнее десятилетие в экономически развитых странах мира смертность детей от

рака вышла на второе место, уступая лишь смертности от несчастных случаев. Во многих регионах России на 100 вновь выявленных случаев заболевания детей приходится 44-45 умерших, а в некоторых регионах этот показатель приближается к 100. За последние десять лет число ежегодно регистрируемых маленьких пациентов со злокачественными опухолями увеличилось на 20% и достигло 4 тыс. 450 человек, что составляет 15 человек на 100 тыс. детского населения. Каждые сутки в России регистрируется 10 новых случаев онкологических заболеваний среди детей, причем более чем у 76% болезнь выявляется на далеко зашедших стадиях.

Основными факторами риска развития рака, которые можно предотвратить, являются:

- потребление табака - ежегодно приводит к 1, 8 млн. случаев смерти от рака (60% этих случаев приходится на страны с низким и средним уровнем дохода);
- избыточный вес, ожирение или физическая инертность - в общей сложности, приводят к 274 тыс. случаев смерти от рака в год;
- злоупотребление алкоголем - приводит к 351 тыс. случаев смерти от рака в год;
- передаваемая половым путем инфекция, вызванная папилломавирусом человека (ПВЧ), приводит к 235 тыс. случаев смерти от рака в год;
- воздействие канцерогенов на рабочих местах - приводит, по меньшей мере, к 152 тыс. случаев смерти от рака в год;

В возникновении онкологических заболеваний наследственный фактор играет незначительную роль, особенно если придерживаться основных рекомендаций по профилактике.

Профилактика раковых заболеваний включает следующие основные направления:

1. Соблюдение принципов правильного питания. Здоровое питание является важной

составляющей профилактики рака. Существует связь между избыточным весом и ожирением и многими видами рака, в частности, раком пищевода, кишечника, груди, эндометрия и почек. Диета, богатая овощами является действенным средством профилактики рака. Клетчатка, пектины, содержащиеся в цельных зернах злаковых культур, обладают способностью связывания канцерогенных веществ с последующим удалением из организма. С другой стороны, злоупотребление красным мясом, консервированными и некоторыми другими продуктами повышает риск раковых заболеваний. Большое количество канцерогенов содержат копченые и жареные продукты, а также овощи, выращиваемые вблизи автомагистралей, промышленных предприятий. При многократном нагревании масла, жира, маргарина образуются вещества, многолетнее употребление которых может привести к предшествующим опухолевым заболеваниям желудочно-кишечного тракта, а при ослаблении организма и к раку желудка.

2. Оптимальная физическая нагрузка является самым мощным фактором в профилактике онкологических заболеваний. Регулярная физическая активность и поддержание оптимального веса также способствуют профилактике рака.

3. Отказ от курения. Потребление табака становится причиной приблизительно 22% смертей от рака каждый год. Кроме рака легких, курение может вызвать раковые заболевания других органов: рак пищевода, гортани, полости рта, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки. Приблизительно в 70% случаев рак лёгких вызван курением. Пассивное курение также может стать причиной рака легких у некурящих. Таким образом, отказ от курения и посещения общественных мест, где разрешено курить, а также запрет на курение у себя дома, является эффективным способом профилактики рака.

4. Отказ от алкоголя - основа снижения риска развития опухолей желудочно-

кишечного тракта, молочной железы. Риск развития онкологических заболеваний становится больше, если человек не только пьет, но и курит.

5. Избегать длительной чрезмерной экспозиции солнечными лучами (прежде всего детям). Солнечное облучение в больших дозах ухудшает естественную противораковую защиту. Необходимо контролировать время пребывания на солнце, использовать средства защиты от ультрафиолетового излучения (одежда, головные уборы, очки, качественные солнцезащитные кремы). Доказано, что и чрезмерное злоупотребление солярием ведет к развитию рака кожи.

6. Соблюдение техники безопасности при работе с вредными веществами, обладающими канцерогенным действием. Более сорока веществ с которыми работает человек, классифицированы как профессиональные канцерогены (например: асбест, формальдегид, бензол, радон). Они могут вызвать рак легких, кожи, мочевого пузыря, носоглотки, крови. По приблизительным оценкам, около 20-30% мужчин и 5-20% женщин в течение жизни подвергаются воздействию профессиональных канцерогенов. Считается, что они являются причиной 10% всех случаев рака легких и 2% - лейкемии. Повышение безопасности условий труда является необходимой мерой для профилактики рака.

7. Использование гарнитуры при разговоре по мобильному телефону, как и ограничение продолжительности таких разговоров – профилактика рака мозга. Доказано, что электромагнитное излучение вызывает изменения в состоянии центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

8. Факторами развития онкологических заболеваний являются хронический стресс, отрицательные эмоции, депрессия, которые способствуют возникновению рака или ухудшают его течение. По оценкам специалистов, в настоящее время свыше 70 % россиян живет в состоянии затяжного психо-эмоционального и социального стресса

Выполнение простых профилактических мероприятий способно спасти от рака миллионы людей. Это, прежде всего, правильное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения и других вредных привычек, благоприятная экологическая обстановка, положительные эмоции и позитивное мышление. Все это входит в понятие «здорового образа жизни».

Проведение регулярных профилактических осмотров, медицинских осмотров, диспансеризации – главные мероприятия, позволяющее предупредить развитие злокачественных новообразований путем их раннего выявления и лечения. Ранняя диагностика помогает обеспечить практически 100% излечение от страшного недуга.

Конечно, медицина с каждым днем совершенствуется, и возможно спустя время появятся вакцины против всех видов такого страшного заболевания, как рак. А пока врачи советуют не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни, не забывая о том, что рядом с нами живут миллионы людей, страдающих от онкологических заболеваний. Хотя сейчас и применяются современные методы лечения рака, больные все равно тяжело переносят лечение, а пациентов с запущенными стадиями рака редко удастся спасти. Этим людям необходима не только огромное мужество и сила воли, но и наше понимание, доброта и тепло.

Следуйте рекомендациям по предупреждению злокачественных заболеваний, и Вы сможете избежать рака. Все в Ваших руках!