

Всемирный день борьбы против рака отмечается ежегодно 4 февраля.

Эта дата провозглашена Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Цель Всемирного дня борьбы против рака - повышение осведомленности населения о факторах риска и онкологической настороженности, ранняя диагностика и лечение онкологических заболеваний.

Проблемы онкологии остаются в центре внимания из-за постоянного роста заболеваемости злокачественными опухолями и смертности от них. Это обусловлено в значительной степени особенностями течения опухолевого процесса - практически бессимптомного на ранних стадиях и с ограниченными возможностями лечения при запущенных формах заболевания. Борьба против рака должна стать приоритетом в новом тысячелетии и объединить усилия исследователей, врачей, пациентов, правительств, представителей промышленности и средств массовой информации для выработки эффективных решений в профилактике, ранней диагностике и лечении злокачественных новообразований, оказании паллиативной помощи. Экспертами Всемирной организации здравоохранения разработана Программа по борьбе с раком, основное назначение которой - содействие осуществлению национальной политики, планов и программ по борьбе с раком. В основные функции этой программы входит установление норм и стандартов, а также содействие, на основе фактических данных, профилактике, раннему выявлению, лечению рака и паллиативной помощи в различных социально-экономических условиях.

Количество пациентов, которым устанавливается онкологический диагноз, возрастает с каждым годом. Это обусловлено не только возрастанием риска развития новообразований, но и улучшением диагностических возможностей и, соответственно, ростом выявляемости онкологических заболеваний.

Каждый человек может снизить риск развития злокачественных новообразований, соблюдая простые правила.

ВАЖНО!

1. *Нормальный вес и здоровое питание.*

Избыточный вес и ожирение являются факторами риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака матки. Исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы. Избыточный вес и ожирение связаны с неправильным питанием, чаще всего с переизбытком и потреблением большого количества жиров и легкоусвояемых углеводов.

Для поддержания нормального веса обязательно присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, шиповник, черная смородина, облепиха, жимолость, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук. Для профилактики рака важно ограничить потребление копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида.

2. *Исключение потребления алкоголя.*

Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

3. *Отказ от курения.*

Курение является фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки. Важно понимать, что курящий наносит вред не только себе, но и окружающим, так как при пассивном курении на организм человека может воздействовать более 40 веществ, обладающих канцерогенным действием.

4. *Защита от инфекций.*

Доказано, что вирус папилломы человека (ВПЧ) рассматривается, как необходимое условие для последующего развития онкологического заболевания половой сферы. К другим инфекционным агентам, способствующим возникновению рака, относятся: вирус гепатита В и

С (рак печени) и микроб *Helicobacter Pylori* (рак желудка). Вакцинация против ВПЧ и гепатита В рекомендуется, как активная профилактическая мера, особенно лицам из групп риска.

5. Защита от ионизирующего и ультрафиолетового излучения. Ультрафиолетовое и ионизирующее излучения являются установленной причиной возникновения онкологических заболеваний кожи. Опасно пребывание на солнце в период с 11 и до 16 часов. Не менее вредно пребывание в соляриях для получения искусственного загара. Целесообразно дозированное применение солнечных ванн, начиная с 10-15 минут в утреннее (до 11 часов) или послеобеденное (после 16 часов) время, постепенно увеличивая их продолжительность, использование соответствующей одежды, широкополых шляп, зонтиков, использование кремов от загара с высокой степенью защиты.

6. Оптимальная физическая активность. Физически активные люди имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований. Физическая нагрузка при ходьбе, беге, плавании, подвижных играх, езде на велосипеде, катании на коньках, лыжах в течение не менее 30 минут в день или 150 минут в неделю, нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение, укрепляет иммунитет.

7. Наследственный фактор.

Для некоторых онкологических заболеваний генетики могут оценить вероятность риска возникновения онкологических заболеваний. Выявление измененного гена говорит лишь о предрасположенности, а не означает неизбежность заболевания. Наследственную предрасположенность к злокачественному новообразованию позволяют предположить следующие моменты: наличие в семье более одного онкологического больного, молодой возраст заболевшего, двустороннее поражение парных органов, первично множественные новообразования у кого-либо из членов семьи, если в семье в нескольких поколениях встречались онкологические больные. О данных фактах необходимо информировать врача. Вторичная профилактика онкологических заболеваний направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса. К исследованиям, позволяющим эффективно выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: маммография, флюорография, клеточное (цитологическое) исследование мазков, эндоскопические исследования, профилактические осмотры кожных покровов, молочных желез, определение в биологических жидкостях уровня онкомаркеров и т.д. Регулярное прохождение профилактических осмотров, диспансеризации и обследований в соответствии с возрастом (или группой риска) позволяет предотвратить возникновение злокачественной опухоли или выявить заболевание на ранней стадии. А это дает возможность провести эффективное специализированное лечение. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, нарушающих уклад жизни, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного интенсивного лечения. Придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно значительно снизить вероятность развития онкологического заболевания. С целью снижения заболеваемости необходимы совместные усилия не только специалистов, общественности и государства, но и каждого человека.