

**Февраль – месяц профилактики онкозаболеваний** – проходит под слоганом «Рак – не приговор!».

Приоритетом Российского Минздрава в 2018 году станет борьба с онкологическими заболеваниями. По словам министра, на эти цели будет направлена большая часть дополнительных средств. По сравнению с 2017 годом финансирование на химиотерапию увеличится на 80%, а на высокотехнологичную хирургическую помощь – на 60%.

Согласно данным Московского научно-исследовательского онкологического института имени П.А. Герцена, наш регион занимает 8-е место по смертности и остаётся одним из первых по заболеваемости в ЦФО.

Всемирный день борьбы против рака – памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля, была провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» (Международный союз против рака – UICC). Целью этого Всемирного дня является повышение осведомлённости о раке как об одной из самых страшных болезней современной цивилизации. Во всём мире по уровню смертности онкологические заболевания располагаются на втором месте после сердечно-сосудистой патологии. Всемирный день борьбы против рака привлекает внимание широкой общественности к задачам, стоящим перед нашим миром в борьбе со злокачественными заболеваниями и призывает всё медицинское сообщество, неравнодушных политиков, международные и общественные организации относиться к борьбе с онкопатологией, как к одному из главных приоритетов.

День борьбы против рака обязан стать не просто разовым событием, о котором достаточно вспомнить лишь раз в год, но явиться мощным импульсом для формирования осознания проблемы. Всемирный день борьбы со злокачественными заболеваниями должен ассоциироваться не с безысходностью и смирением, а с надеждой. По статистике, при раннем выявлении онкопатологии можно предотвратить до трети случаев заболеваний. В наше время все чаще приходят хорошие известия о том, что врачи избавили человека от злокачественной опухоли, выявив ее в самом начале формирования.

Каждый год врачи диагностируют рак у полумиллиона больных. По информации, лучевое лечение должно быть назначено более 70% больных, тогда как на самом деле его получают не более 30% нуждающихся. День борьбы с раком запустил в России специальную программу, в рамках которой уже с 2011 года участвуют более 30 регионов страны. Год спустя таких областей стало уже 45, а с нового года в программу должны быть вовлечены все территории России.

Ежегодно Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями имеет свою тему. В 2016–2018 годах он проводится под девизом «Мы можем. Я могу.», призывая осмыслить то, что каждый человек может сделать в борьбе против болезни и внести свой вклад в кампанию против рака.

Рак – общее обозначение более 100 болезней, которые могут поражать любую часть тела. Иногда для обозначения этих заболеваний используются и такие термины, как злокачественные опухоли или новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазированием. Именно метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Как показывают исследования, причиной 90% злокачественных новообразований являются канцерогенные факторы окружающей среды (инфекционные агенты, токсичные вещества на производстве, ионизирующее, ультрафиолетовое и электромагнитное излучение, химическое загрязнение воздуха и воды), а также особенности образа жизни человека (неправильное питание, курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем и др.). Поэтому для снижения риска возникновения онкологических заболеваний врачи советуют в первую очередь избавиться от вредных

привычек, ухудшающих общее состояние здоровья. Также следует помнить о внешних факторах, которые способствуют развитию опухолей, и активно устранять их из своей жизни либо по возможности избегать. Не забивать себе голову излишним беспокойством по поводу возможного заболевания раком, но регулярно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр и, конечно же, своевременно обращаться к врачу по поводу любых нарушений здоровья.

Профилактика онкологических заболеваний проста, безопасна и эффективна. Она представляет собой комплекс мероприятий, в основе которого лежит здоровый образ жизни.

Прежде всего необходимо поддерживать нормальную массу тела. Избыток жира приводит к изменению гормонального фона в организме и повышению риска гормонозависимых опухолей: у женщин – рака матки, молочных желёз, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря; у мужчин – рака толстого кишечника.

Не следует курить самим и позволять курить в своём присутствии, особенно при детях! С табачным дымом в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смол, которые стимулируют опухолевый процесс. Курение способствует развитию рака губы, лёгких, гортани, желудка, пищевода и мочевого пузыря. Статистика показывает, что из 10 человек, страдающих раком лёгких, девять – курильщики.

Ежедневные физические нагрузки – быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и тому подобные занятия должны стать нормой. Физическим занятиям следует уделять не менее 30 минут в день.

Также необходимо настраивать себя на позитивное восприятие мира, осваивать методики, которые способны помочь справиться со стрессами и депрессией.

Поскольку ряд опухолевых заболеваний может быть вызван канцерогенными инфекциями, рекомендуется провести по назначению врача некоторые виды вакцинации. Например, прививку от вируса папилломы человека, вирусного гепатита В и др.

Большая роль в развитии рака принадлежит ультрафиолетовому облучению, а также неионизирующим электромагнитным излучениям радио- и микроволнового диапазона, которые нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Следует быть крайне осторожным с этими видами излучений. Не злоупотреблять загаром как на пляже, так и в солярии. Помнить, что это, а также приём солнечных ванн топless может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желёз.

Специалисты утверждают, что риск возникновения злокачественных новообразований кожи можно снизить, если выполнять простейшие профилактические приёмы. Например, защищать открытые участки кожи, которые подвергаются воздействию солнечной радиации (особенно это рекомендуется пожилым гражданам и людям со светлой кожей). Пользоваться солнцезащитными кремами, а людям с дистрофическими изменениями кожи (например, со старческим кератозом) – питательными кремами. Не допускать наличия на коже хронических язв, свищей, опрелостей, а имеющиеся шрамы, рубцы, родинки и родимые пятна предохранять от частых механических травм. Родинки, родимые пятна, бородавки, роговые утолщения на коже следует удалять только в специализированных лечебных учреждениях.

При резкой потере веса (более чем на 5 килограммов за короткое время), высокой температуре тела или длительном лихорадочном состоянии, слабости, утомляемости, потере интереса к жизни, депрессивном состоянии, частых инфекционных заболеваниях, а также при кровотечениях или необычных выделениях, изменении цвета и качества кожного покрова, долго не проходящих ранах и язвах, появлении новых родинок, бородавок, небольших уплотнениях в различных частях тела, расстройствах пищеварения, трудности с глотанием, охриплости голоса, сильном длительном кашле и других тревожных симптомах следует незамедлительно обращаться к врачу. Как показывает

практика, регулярное посещение медицинского учреждения позволяет выявить факторы риска развития заболеваний и провести медицинскую коррекцию образа жизни, а также даёт возможность обнаружить предопухолевые состояния или ранние стадии онкологических заболеваний.

Медики напоминают – злокачественная опухоль, выявленная на ранних стадиях, – вполне излечимое заболевание.

**МЫ МОЖЕМ! Я МОГУ!** Присоединяйтесь к инициативам Всемирного дня борьбы против рака.

Что **МЫ можем** сделать вместе, для борьбы против рака:

- Побудить к действию, принять меры;
- Предотвратить рак;
- Создавать учебные заведения по здоровому образу жизни;
- Создавать здоровые рабочие пространства;
- Создавать здоровые города и т.д.

Что лично **Я могу** сделать, для борьбы против рака:

- Сделать выбор в пользу здорового образа жизни;
- Осознавать то, что здоровый образ жизни спасает жизни;
- Следить за своим здоровьем;
- Информировать других о здоровом образе жизни;
- Любить и быть любимым;
- Просить о помощи;
- Сделать свой голос услышанным;
- Оказывать поддержку другим...

Это и многое другое может помочь в борьбе против рака и способствовать раннему его выявлению, для максимально эффективного лечения.