



Заботы достойны все

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Его организатором выступает Союз по международному контролю над раком, который на сегодняшний день объединяет свыше 1,2 тысячи организаций из 172 стран, специализирующихся на борьбе с онкозаболеваниями.

Рак — страшная болезнь, часто приводящая к инвалидности и смерти. Но современная медицина знает, как ее можно предупредить, а если беда случилась — как обнаружить рак на ранних стадиях. Это позволяет провести эффективное лечение и продлить жизнь, причем жизнь активную. Поэтому важно, чтобы любой человек мог получить своевременную диагностику и оперативное, качественное лечение, независимо от статуса, материальной возможности и этнической принадлежности.

Факторы риска развития раковых заболеваний

Основными факторами риска развития рака в мире являются:

- употребление табака, в том числе курение сигарет и употребление бездымного табака;
- избыточная масса тела или ожирение;
- нездоровое питание с низким уровнем потребления фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- заражение канцерогенными инфекциями (*Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра);
- ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
- загрязнение воздуха в городах;

- задымленность помещений в результате использования в домах твёрдых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака.

В настоящее время можно предотвратить возникновение 30-50% раковых заболеваний, если избегать факторов риска и осуществлять соответствующие стратегии профилактики.

Для профилактики рака можно предпринимать следующее:

- активнее избегать факторов риска, перечисленных выше;
- проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В;
- бороться с источниками опасности на рабочем месте;
- сократить воздействие ультрафиолетового излучения;
- уменьшать воздействие ионизирующего излучения (на рабочем месте или в процессе медицинской диагностической визуализации).

Вакцинация против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В может предотвращать до 1 млн. случаев заболеваний раком ежегодно.

В настоящее время ежегодно регистрируется 19,3 миллиона новых случаев рака. Тем не менее, 30-50% всех видов рака можно предотвратить. Снижайте риск заболевания раком за счет более здорового образа жизни, регулярного обследования и раннего выявления, своевременного лечения предраковых заболеваний.

Берегите себя. Будьте здоровы!