

## Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями.

4 февраля ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями.

Тема Всемирного дня борьбы против рака в 2025–2027 годах — «Объединяясь ради уникального».

Цель Всемирного дня борьбы против рака – акцентировать внимание общественности на проблеме профилактики онкологических заболеваний, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас злокачественные новообразования. Рак является одной из ведущих причин смерти как во всем мире, так и в нашей стране. Поэтому в число приоритетных задач входит создание эффективной системы противораковой просветительной и воспитательной работы, чтобы в дальнейшем достичь уровня информированности населения, позволяющего изменить его отношение к онкологическим заболеваниям («раку»). Необходимо учить людей основным мерам профилактики злокачественных новообразований, знакомить их с ранними симптомами заболевания, используя для этого, в частности, методы самообследования.

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.

**Что можно сделать, чтобы максимально снизить риск развития онкологического заболевания?**

### **1. Бросайте курить.**

Велика роль курения в возникновении рака пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря. При курении табака в организм попадает огромное количество продуктов сгорания и смолы, которые стимулируют опухолевый процесс. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, гортани, желудка, пищевода, печени и еще десятка других органов.

### **2. Откажитесь от алкоголя.**

Отказ (ограничение количества) от употребления алкоголя необходим в связи с тем, что этиловый спирт оказывает прямое повреждающее воздействие на клетки человеческого организма, канцерогенное влияние на организм удваивается.

### **3. Следите за питанием.**

Весьма важное значение в возникновении опухолевых заболеваний имеет характер питания человека. Рекомендуемая сбалансированная диета должна содержать жиров, особенно насыщенных, не более 75,0 в день для мужчин и 50,0 — для женщин. Она должна быть богата продуктами растительного происхождения и витаминами, особенно А, В, С, Е, которые оказывают на канцерогенез ингибирующее воздействие.

### **4. Поддерживайте нормальную массу тела.**

Наличие избыточной массы тела или ожирения чаще всего указывает на то, что человек неправильно питается и ведет малоподвижный образ жизни. Жировая ткань активно участвует в обмене гормонов и потому ее избыток приводит к изменению гормонального фона, и, как следствие, повышению риска гормонозависимых опухолей. Нормализация массы тела и ее удержание на нормальном уровне помогают предотвратить развитие рака матки, молочных

желез, яичников, почек, пищевода, поджелудочной железы, желчного пузыря (у женщин), рака толстого кишечника (у мужчин).

#### **5. Выполняйте регулярные физические нагрузки.**

Активная физическая нагрузка (быстрая ходьба, бег, плавание, подвижные игры, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т.д.) в течение не менее 30 минут в день нормализует обмен веществ, массу тела, улучшает настроение, способствует в борьбе со стрессом, депрессией, улучшает кровообращение и нормализует активность иммунитета. Адекватные физические нагрузки позволяют снизить риск развития рака толстой кишки, рака матки и молочных желез.

#### **6. Боритесь со стрессами, депрессией.**

Отчетливо прослеживается взаимосвязь между тяжелыми стрессовыми ситуациями, депрессией и возникновением опухолевых заболеваний. Риск возникновения этих заболеваний резко возрастает при эмоциональной подавленности невротического характера вследствие нервно-психической травмы, отмечается также высокая корреляция между депрессией (за исключением психических больных) и опухолевым процессом.

Как это ни банально, очень важную роль в профилактике опухолей играет оптимизм, умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями. Некоторым людям в этом вопросе требуется профессиональная помощь в виде консультации психотерапевта или психолога.

#### **7. Правильно загорайте.**

Солнечные лучи нередко становятся фактором, запускающим развитие опухолевых заболеваний. Злоупотребление загаром, как на пляже, так и в солярии, прием солнечных ванн топ-лесс может стать причиной развития меланомы, рака кожи, молочных и щитовидной желез.

#### **8. Следите за бытовыми и жилищными условиями.**

Стремление к укорочению сроков и удешевлению стоимости строительства или ремонта зачастую приводит к использованию неэкологичных стройматериалов, в состав которых входят асбест, шлак, смолы, формальдегид, нитросоединения и т.д.,

#### **9. Занимайтесь грамотным планированием семьи.**

Отказ от аборт. Аборт наносит непоправимый вред всему организму женщины, прежде всего, — эндокринной системе, детородным органам, а также сопровождается тяжелой психической травмой, что не может не сказаться на активности иммунной системы. Отказ от абортов позволяет снизить риск развития опухолей матки, молочных желез, яичников, щитовидной железы.

#### **10. Регулярное обследование.**

Раз в год необходимо проходить медицинское обследование для своевременного выявления и лечения возможных заболеваний, в том числе самых тяжелых. Обнаружение рака на ранней стадии позволит увеличить шанс на выздоровление.

#### **11. Вакцинирование.**

Доказано, что около 16% всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.