

ПРЕСС-РЕЛИЗ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА – 2015г.

Ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC). Цель проведения этого Дня — акцентирование внимания общественности на этой глобальной проблеме, повышение осведомлённости населения о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, раннему выявлению и лечению этого заболевания, напоминание о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания. Ведь рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. На сегодняшний день смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения.

ДЕВИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ВСЕМИРНОГО ДНЯ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА

«ЭТО НАМ ПОД СИЛУ»

При этом, главное внимание уделяется следующим задачам:

1. Выбор здорового образа жизни.
2. Ранняя диагностика.
3. Качество жизни.
4. Лечение для всех.

Рак — это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека, неблагоприятными факторами внешней среды и поведенческими факторами риска. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Основными причинами возникновения рака считаются:

- физические факторы — канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение и др.;

- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и др.;
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами и др.

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития некоторых онкологических заболеваний.

За прошедший год на территории Пермского края выявлено 9 тысяч человек с впервые установленным диагнозом злокачественных новообразований, что на 1,9% ниже показателя предыдущего периода. В структуре впервые выявленных онкологических заболеваний у мужского населения преобладал рак трахеи, бронхов, легкого (18,3%), предстательной железы (12,8%), у женщин – рак молочной железы (19,9%), другие новообразования кожи.

Основными факторами риска развития онкологических заболеваний являются употребление табака, алкоголя, нездоровое питание, хронический стресс, низкая физическая активность, хронические инфекции, вызываемые в том числе вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.

Существует несколько видов профилактики онкологических заболеваний. **Первичная профилактика** – повышение иммунитета, чтобы канцерогены не привели к развитию рака. **Вторичная профилактика** – лечение предраковых заболеваний плюс укрепление иммунитета. **Третичная профилактика** – предотвращение рецидива опухоли после ее радикального лечения.

Основой противоопухолевой защиты организма является иммунная система. **Важнейшим в деле профилактики онкологических заболеваний представляется оздоровление окружающей среды, улучшение качества питания и здоровый образ жизни, способствующий длительному повышению противоопухолевой устойчивости. Высокий уровень иммунитета позволяет человеку довольно длительное время оставаться здоровым, даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.**

Онкологическое заболевание — это всегда трагедия. Но специалисты обращают внимание на то, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить до 40% случаев

заболевания раком, в том числе с помощью таких **норм здорового поведения**, как:

- Воздержание от курения табака. Ограждение доступа к курению детей.
- Физическая активность.
- Сбалансированное потребление здоровой пищи, включающее: уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами); обязательное включение в ежедневный рацион не менее 400-500 г 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, киви и др.), капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), чеснок и лук); регулярное употребление продуктов из цельных зерновых злаковых культур; ограничение потребления алкоголя; ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи.
- Предупреждение ожирения.
- Воздержание от длительного пребывания на солнце и в соляриях.
- Защита против некоторых вирусов, вызывающих рак.

Следует помнить, что в настоящее время проводится вакцинация против вируса гепатита В, который вызывает рак печени; против вируса папилломы человека (HPV), который вызывает рак шейки матки.

При ведении здорового образа жизни и грамотной профилактики рака, риск заболеть можно значительно снизить.

Необходимо повышать осведомленность населения и медицинских работников в отношении ранних признаков и симптомов рака, таких как:

- Немотивированная слабость, утомляемость;
- Субфебрильная температура;
- Уплотнения на коже или под кожей, в области молочных желез, подмышечных впадин, в паху;
- Увеличение лимфоузлов;
- Примеси в кале, в моче – кровь, гной, слизь;
- Длительные боли в области кишечника, желудка, пищевода, других органах;
- Не проходящий кашель, изменение тембра голоса;
- Длительно незаживающие раны;
- Быстрое снижение веса без специально предпринятых мер.

При появлении этих признаков нужно немедленно обратиться к врачу.

Кроме того, существуют скрининговые исследования с целью выявления лиц с рисками развития определенных раковых заболеваний, например:

- ПАП-тест на рак шейки матки, который рекомендуется проводить женщинам старше 20 лет;
- маммография для выявления рака молочной железы, рекомендуется женщинам старше 39 лет (1 раз в 2 года);
- колоноскопия — для выявления рака прямой кишки, рекомендуется мужчинам и женщинам старше 50 лет;
- PSA-тест — для выявления рака предстательной железы, рекомендуется мужчинам старше 50 лет и др.

В настоящее время в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи в Пермском крае, как и во всей Российской Федерации проводится диспансеризация определенных групп взрослого населения, основной целью которой является осуществление комплекса мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение развития и снижение заболеваний, предотвращение преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, увеличение активного долголетия. Одной из главных целей диспансеризации является профилактика и раннее выявление онкологических заболеваний. Выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях дает возможность раннего начала лечения, что в свою очередь принесет хорошие результаты и увеличит шансы на долголетие.

Пермский краевой центр медицинской профилактики рекомендует специалистам ЛПУ, территориальных подразделений медицинской профилактики (центры, отделения, кабинеты) и центрам здоровья организовать проведение Всемирного Дня борьбы против рака - 2015 и включить следующие информационно-просветительские профилактические мероприятия:

1. Провести тематические совещания, конференции, семинары с врачами и средним медицинским персоналом лечебно-профилактических учреждений по вопросам профилактики и ранней диагностике рака.
2. Осветить данную тематику в местных СМИ (на радио, телевидении, в прессе) и на Интернет-сайтах.
3. Организовать в ЛПУ профилактические осмотры и тест-обследования населения по предотвращению развития рака, раннему его выявлению.
4. Проводить систематическую санитарно-просветительскую работу с населением по профилактике онкологических заболеваний, раннему выявлению рака, а также формированию установок на здоровый образ жизни.

5. Организовать выставки, оформить в ЛПУ стенды с наглядной агитацией по вопросам профилактики онкологических заболеваний.
6. Распространить в медицинских и образовательных учреждениях памятки, буклеты, листовки по профилактике онкологических заболеваний, по формированию установок на здоровый образ жизни и безопасное поведение.

www.budzdorovperm.ru