



Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями — дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля, которая была провозглашена Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями. В 2019-2021 годах Всемирный день борьбы против рака проходит под лозунгом «Я есть и я буду» (I Am and I Will).

Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В Европейском регионе ВОЗ смертность от рака стоит на втором месте (20 %) после смертности от сердечно-сосудистых болезней. Злокачественные новообразования — одна из самых значимых социальных и медицинских проблем.

Рак — 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 и неблагоприятными факторами внешней среды. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие ткани организма и распространяться в другие органы.

Основными причинами возникновения рака считаются:

- физические факторы — канцерогены (ультрафиолетовое, ионизирующее излучение и др.);

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

С возрастом заболеваемость раком возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных рисков развития онкологических заболеваний. Установлено, что риск рака на 30-35% связан с неправильным питанием, еще столько же добавляет курение. Различные инфекционные заболевания (вызываемые в том числе вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV) и др.) определяют около 17 % опухолей, алкоголь — 4 % и только по 2 % приходится на загрязненную внешнюю среду и наследственность. Доказано, что риск развития некоторых форм рака, таких, например, как рак кишечника или рак молочной железы возрастает на треть в условиях низкой физической активности.

Первоочередной задачей является активизация работы по повышению мотивации населения на ведение здорового образа жизни, повышение уровня информированности на предмет онконастороженности, факторов риска развития онкологических заболеваний и их коррекции, методов профилактики развития рака и важности регулярного прохождения скрининговых обследований.

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.

Таким образом, 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.



ЗОНА ОСОБОГО ВНИМАНИЯ!

РАК - ПЕРЕРОЖДЕНИЕ КЛЕТОК ОРГАНИЗМА С ПОСЛЕДУЮЩИМ БЕЗУДЕРЖНЫМ РОСТОМ. ФОРМ РАКА МНОГО, НО БОЛЬШИНСТВО ИЗ НИХ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ НА 1-2-й СТАДИИ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ.

Многие формы рака длительное время протекают без выраженных симптомов. Это влечет позднее обращение за медицинской помощью и снижает шансы выздоровления.

Защитить себя можно, если регулярно (раз в год) проходить профилактический медицинский осмотр, в том числе диспансеризацию.

Следите за своим здоровьем. Проводите самообследование своего тела, чтобы выявить симптомы, которые могут указывать на опухолевые заболевания.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА:

- следите за весом, питайтесь правильно;
- будьте физически активными;
- откажитесь от курения;
- не злоупотребляйте алкоголем;
- избегайте длительного пребывания на солнце;
- измените отношение к стрессовым ситуациям.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ОПУХОЛЕВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Резкая потеря веса без видимой причины.

Длительное повышение температуры без видимой причины.

Немотивированная слабость, потеря аппетита.

Малейшие изменения родимых пятен, бородавок.

Уплотнение в молочной железе.

Увеличение лимфатических узлов.

Примесь крови в кале, моче.

Долго не заживающие язвы на коже или в ротовой полости.

Постоянные боли в животе.



**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ЛЮБОГО ИЗ ЭТИХ
СИМПТОМОВ СРОЧНО
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Не менее 600 г овощей и фруктов ежедневно.
Не менее 1,5 л чистой воды в день (если нет противопоказаний).
Соль не более 3 г в сутки.
Прием пищи 5-6 раз в сутки небольшими порциями.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Ежедневно не менее 30 минут ходьбы в умеренном темпе.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Оптимизм, положительные эмоции.
Эмоциональная поддержка родных, близких, друзей.



ЗДОРОВЫЙ СОН 7-8 ЧАСОВ В СУТКИ

Идеальное время для начала сна с 22.00 до 23.00.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Жизнь без курения, без алкоголя, без наркотиков.



ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Ежегодный профилактический медицинский осмотр, в том числе диспансеризация.

БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ» МЗ УР»

Телефон 8 (3412) 97-07-45 г. Ижевск, пл. Им. 50-летия Октября, 21