

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.