**4 февраля - Всемирный день борьбы против рака.**



**В «Черниговской ЦРБ» с 1 февраля по 8 февраля 2022 года проводится акция «****Неделя борьбы с раком».**

Основной целью проведения Всемирного дня борьбы с онкологическими заболеваниями, или Всемирного дня борьбы против рака, является повышение осведомленности о раке, его профилактике, раннем выявлении и лечении для снижения заболеваемости и смертности от онкологических заболеваний.

4 февраля Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями (UICC) провозглашен Всемирный день борьбы против рака.

По данным ВОЗ, ежегодно диагностируется около 14 млн. случаев рака.  
К 2030г. этот показатель может вырасти до 21 млн. Рак становится причиной практически каждой 6й смерти в мире. У мужчин чаще всего встречается 5 видов рака (в порядке убывания): рак легких, печени, желудка, ободочной и прямой кишки, предстательной железы. У женщин – рак молочной железы, легких, ободочной и прямой кишки, шейки матки, желудка. Одинаково частым для всех является рак кожи. Такие виды рака, имеющие значимость для общественного здравоохранения, как рак молочной железы, рак шейки матки и рак толстой и прямой кишки, излечимы в случае их раннего выявления и надлежащего лечения.

В детской онкологии большинство диагнозов связаны со злокачественными заболеваниями крови и лимфатической системы.

Одна из основных причин тяжелого течения онкологического заболевания является поздняя диагностика вследствие несвоевременного обращения  
за квалифицированной  медицинской помощью и нерегулярного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации. Женщинам необходимо самостоятельно следить за молочными железами (проводить самообследование),  регулярно посещать гинеколога, мужчинам регулярно проходить обследование у врача-уролога.

**Необходимо знать,**что в настоящее время возможно существенно снизить риск развития раковых заболеваний. Согласно рекомендациям ВОЗ этого можно добиться, соблюдая следующие правила:

1. **Отказаться от курения и злоупотребления алкоголем.**Активными потребителями табака является 26,3% взрослого населения города, из них 94,3% потребляют только курительный табак, 3,8% – бездымный табак, 1,9% – оба вида табака

Курение приводит к развитию рака примерно в 1/4 от всех зафиксированных случаев. При курении риск развития у рака легких, рака почек, пищевода, гортани, желудка и так далее, возрастает для курящего на 25%.

При злоупотреблении алкоголем, риск развития онкологических заболеваний возрастает еще примерно на 9%.

1. **Вести здоровый образ жизни**. Физическая активность и правильное  
   питание – действительно залог здоровья. Многие овощи и фрукты содержат вещества, защищающие от различных видов рака. Например, соевые бобы, помидоры, гранаты, яблоки, капуста и т.д. И наоборот – мясо, жирная и острая пища увеличивает риск развития злокачественных новообразований, особенно ЖКТ, примерно на 10%.

Рекомендуется ежедневно уделять интенсивным физическим нагрузкам  
не менее получаса и питаться так, чтобы овощи и фрукты составляли не менее трети от вашего каждодневного рациона.

1. **Избегать инфекционных заболеваний**. Такие виды инфекций,  
   как вирусные гепатиты В и С провоцируют развитие рака печени, бактерия Helicobacter pylori – рака желудка, ВПЧ (папилломавирус) – рака шейки матки, и так далее. Своевременная вакцинация может предотвратить рак в более чем 20% случаев.
2. **Ультрафиолетовое излучение.** Избыток солнечной инсоляции  
   приводит к различным типам рака кожи, поэтому очень важно защищаться от солнца доступными средствами, такими как, средства от загара, головные уборы и так далее, и избегать проводить много времени на открытом солнце в жаркие дни и часы.
3. **Профилактические обследования.**При обнаружении предраковых  
   заболеваний или   рака   на   ранних   стадиях   справиться  с  болезнью гораздо легче.

Поэтому   лицам,   находящимся  в   группе риска,  необходимо  регулярно   проходить профилактические обследования.

**В группу риска входят лица:**

* с повышенным риском развития онкологии согласно одному из выше указанных пяти пунктов;
* обоих полов в возрасте старше 45 лет;
* лица уже перенесшие онкологические заболевания в прошлом;
* Лица, ближайшие родственники которых перенесли рак или болеют  
  раком в текущий период.

Соблюдение всех вышеуказанных рекомендаций может существенно снизить риск развития любых видов рака и помочь обнаружить заболевание на ранних  стадиях развития.

Снижение смертности от онкологических заболеваний – одна из приоритетных государственных задач. В ближайшие шесть лет в России будет реализован федеральный проект, направленный на профилактику и лечение рака. Его результатом должно стать снижение смертности от новообразований, в том числе от злокачественных. Для достижения этой цели осуществляется комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития онкологических заболеваний, проведение скринингов (диспансеризации), повышение онконастороженности врачей и пациентов, совершенствование кадрового и лекарственного обеспечения онкологической службы, развитие инфраструктуры профильных лечебных учреждений и контроля качества оказания медицинской помощи посредством создания сети референс-центров.