

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА.

Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями или Всемирный день борьбы против рака, отмечаемый 4 февраля, — это ежегодное мероприятие, организуемое Международным противораковым союзом с 2005 года. Цель этого Дня — привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания, напомнить о мерах профилактики заболевания.

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, а в ряде случаев и в детстве. Сейчас хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний и методы ранней профилактики, что дает возможность предотвратить примерно одну треть новых запущенных случаев болезни. Однако заболеваемость не снижается, так как выявляются более ранние случаи рака за счет эффективной диагностики и своевременных профилактических скрининговых мероприятий. Ежегодно злокачественные новообразования в России регистрируются более чем у 500 тысяч человек.

В структуре смертности от онкологических заболеваний являются злокачественные новообразования: легких, желудка, печени, толстого кишечника и молочной железы. Треть случаев заболеваний вызвана пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием — это высокий индекс массы тела, недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей, отсутствие физической активности, употребление табака и употребление алкоголя. Следует заметить что, курение — самый значительный фактор риска развития рака, и не только органов дыхания, но и развития злокачественных новообразований пищевода, гортани, ротовой полости, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки. В структуре причин возникновения рака органов дыхания курение занимает 70%. Доказано, что вторичный табачный дым(пассивное курение), вызывает рак легких у некурящих взрослых людей. Бездымный табак (жевательный и нюхательный) приводит к развитию рака пищевода и поджелудочной железы.

Изменение принципов питания является еще одним важным фактором в борьбе с раком. Существует связь между излишним весом, ожирением и многими типами рака, такими как рак пищевода, ободочной и прямой кишки, молочной железы, слизистой оболочки матки и почек. Употребление в пищу в больших количествах фруктов и овощей способствует профилактике онкозаболеваний, а чрезмерное употребление в пищу красного мяса и мясных консервов негативно влияет на организм и вызывает повышенный риск развития колоректального рака. Кроме того, здоровое питание снижает и риск развития других заболеваний: сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной систем.

Регулярная физическая активность и поддержание здорового веса тела наряду со здоровым питанием — это основной фактор профилактики заболевания.

Достижения современной медицины позволяют диагностировать и полностью лечить рак на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний. К исследованиям, позволяющим эффективно выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: флюорография, маммография, цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала. Диспансеризация и профилактические осмотры позволяют своевременно выявить онкологические заболевания и назначить специальное лечение.

Для снижения риска развития онкологического заболевания врачи советуют не пренебрегать профилактикой, бороться с вредными привычками, вести здоровый и активный образ жизни.