4 февраля - Всемирный День борьбы против рака

«Всемирный день борьбы против рака учрежден в 2005 году Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями.

Цель проведения Всемирного дня — акцентирование внимания общественности на глобальных проблемах, связанных с онкологическими заболеваниями, повышение осведомлённости населения о подходах к их профилактике, раннему выявлению и лечению.

Онкологические заболевания — это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Рак —общий термин для онкологических заболеваний. Характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль.

Наиболее распространенными видами рака являются:

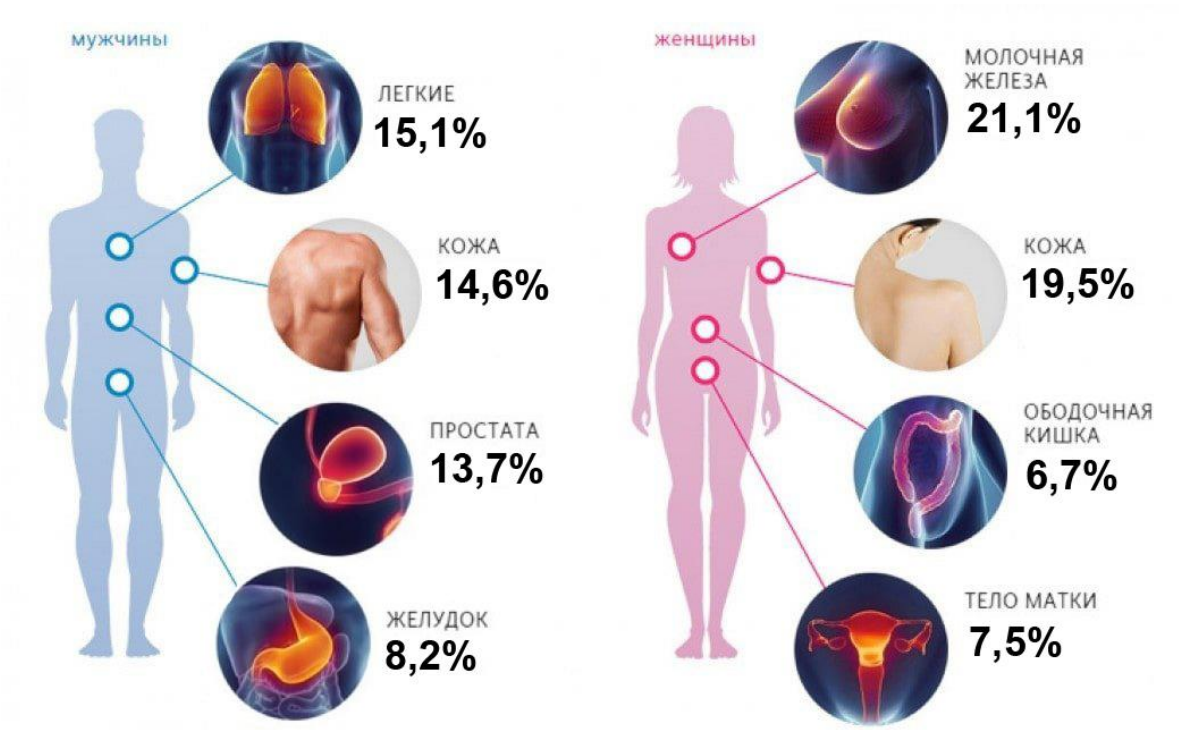
- рак лёгких (2,09 млн случаев в мире);
- рак молочной железы (2,09 млн случаев в мире);
- рак толстой и прямой кишки (1,80 млн случаев в мире);

- рак предстательной железы (1,28 млн случаев в мире);
- рак кожи (немеланомный) (1,04 млн случаев в мире);
- рак желудка (1,03 млн случаев в мире).

Что вызывает рак?

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 тремя категориями внешних факторов, включающих:

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



Старение является ещё одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает. Вероятнее всего это связано с накоплением рисков развития некоторых раковых заболеваний и снижением эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

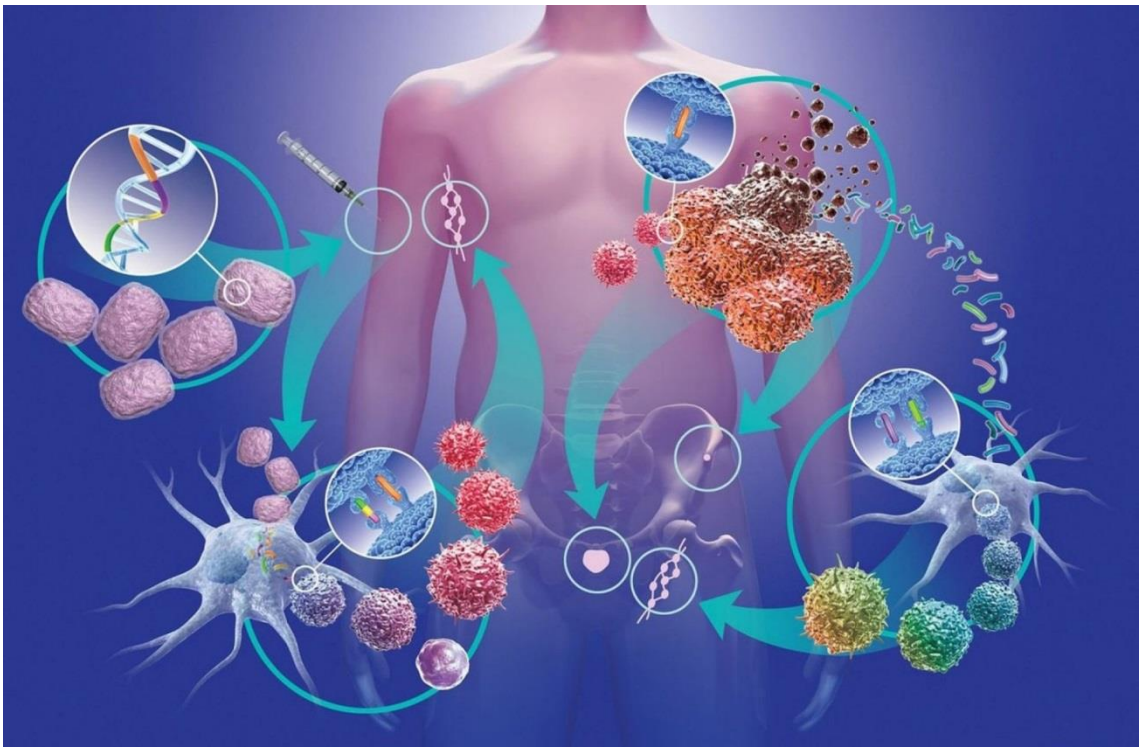
Основными факторами риска развития рака в мире являются:

- употребление табака, в том числе курение сигарет и употребление бездымного табака;
- избыточная масса тела или ожирение;
- нездоровое питание с низким уровнем потребления фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- заражение канцерогенными инфекциями (Helicobacter pylori, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра);
- ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твёрдых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака.

Профилактика рака

В настоящее время можно предотвратить возникновение 30-50% раковых заболеваний, если избегать факторов риска и осуществлять соответствующие стратегии профилактики.



Для профилактики рака можно предпринимать следующее:

- активнее избегать факторов риска, перечисленных выше; проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В;
- бороться с источниками опасности на рабочем месте;
- сократить воздействие ультрафиолетового излучения;
- уменьшать воздействие ионизирующего излучения (на рабочем месте или в процессе медицинской диагностической визуализации);
- проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В, что предотвратит до 1 млн. случаев заболеваний раком ежегодно.

Раннее выявление

Смертность от онкологических заболеваний можно снизить, если выявлять и лечить их на ранних стадиях. При раннем выявлении рака высока вероятность положительных результатов при эффективном лечении, повышается вероятность продолжительности жизни и снижение стоимости лечения. Так, согласно данным онкологов, при лечении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

В настоящее время рак не приговор: это болезнь, с которой можно справиться, которую умеют лечить.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!