

4 февраля в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака. Его главная задача — привлечь внимание общественности к проблеме онкозаболеваний, повысить осведомленность людей, призвать к ранней диагностике.

Сегодня рак вполне возможно победить, если своевременно обратиться к врачу.

Главная цель всех мероприятий в этот день — сделать так, чтобы человек не оставался наедине со своей бедой.

Остановить летальность этой болезни можно только совместными усилиями.

История праздника

4 февраля было учреждено Международным союзом борьбы против рака в 2005 году.

Дата принята для того, чтобы стимулировать научные исследования в данной области, развивать профилактику заболеваний, улучшить обслуживание пациентов. Во всех странах мира в этот день проходят мероприятия, посвященные пропаганде здорового образа жизни, а также по сбору средств для помощи людям со страшным диагнозом. Участники акций 4 февраля выходят на улицу с прикрепленными ленточками — символизирующими противостояние раку.

Их цвета отличаются, в зависимости от конкретной проблемы:

серая обозначает борьбу с опухолью мозга; розовая — молочной железы; сине-зеленая — почек; желтая — костных тканей; золотистая — посвящена сопротивлению онкозаболеваниям у детей.

Памятная дата каждые три года проходит под отдельными тематическими лозунгами. С 2019 года она остается неизменной и звучит так: «Я есть и я буду».

Что такое рак

Рак — условное наименование, объединяющее свыше сотни различных заболеваний. Их объединяет общий признак — развитие патологически измененных клеток. Они быстро разрастаются до злокачественных новообразований, захватывают соседние органы, нарушая их работу. Подобный аномальный процесс называется метастазированием. Именно он выступает причиной летального исхода при данной патологии.

Развиться заболевание может в любой части организма из здоровых клеток. Происходит это под влиянием некоторых провоцирующих факторов.

Основными причинами озлокачествления тканей признаны: генетическая предрасположенность, воздействие канцерогенных химических соединений, курение, неправильное питание, ультрафиолетовое или ионизирующее излучение, вирусные, инфекционные, паразитарные заболевания, недостаточная двигательная активность. По данным статистики, у мужчин чаще встречается рак простаты, бронхо-легочной системы. У женщин — опухоли шейки матки и рак груди.

Дети в большинстве случаев страдают от злокачественных болезней системы кроветворения. В раннем возрасте нередки случаи формирования сарком — опухолей опорных тканей, мягких либо костных.

По мере старения организма вероятность развития заболевания увеличивается, поскольку организм накапливает вещества-провокаторы, возникают хронические болезни, снижается степень сопротивляемости иммунной системы. Экологические проблемы ухудшают ситуацию.

Проблемы онкологии в России и мире

В последние несколько десятилетий ученые онкологи говорят о всемирной эпидемии рака. Смертность от злокачественных новообразований растет во всех странах. В России и государствах Европы она занимает второе место по летальности, после заболеваний сердечно-сосудистой системы. Ежегодно в мире диагностируется более 14 миллионов новых случаев онкопатологий, на территории РФ этот показатель достигает 600 тысяч.

Сегодня в нашей стране зарегистрировано более 3,6 миллионов онкологических больных — это 2,5% населения России.

По статистике Международного союза борьбы против рака, в год от подобных патологий погибает более 9,5 миллионов пациентов в мире. Данная цифра превышает общий показатель летальных исходов от СПИДА, малярии и туберкулеза. Прогнозы неутешительны — эксперты полагают, что к 2030 году от онкопатологий будет погибать до 13 миллионов больных ежегодно.

Решить проблему возможно только при помощи государственных стратегий по профилактированию и ранней диагностике изменений. По мнению экспертов Международного союза борьбы против рака, системный подход поможет сохранить до 3,7 миллионов жизней ежегодно. Специалисты Всемирной организации здравоохранения приводят данные, согласно которым возможно предотвратить более трети случаев онкозаболеваний, еще такое же количество болезней можно вылечить при своевременном выявлении и грамотной терапии.

Как защитить себя от рака

Первое, что нужно знать об онкологии каждому — это то, что главной защитой от рака является иммунная система человека. Чем выше иммунитет, тем меньше риск озлокачествления клеток. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни.

По данным онкологов, первое место среди факторов, провоцирующих рак занимает несбалансированное питание. Установлена связь между ожирением и формированием злокачественных новообразований в органах желудочно-кишечного тракта, матке, груди, почках.

Избежать негативных последствий помогает регулярное употребление витаминов, растительной клетчатки, веществ, обладающих антиканцерогенными свойствами.

Отказаться следует от копченостей, фаст-фуда, содержащего трансжиры, продуктов с нитритами, «газировок».

Важно свести к минимуму употребление алкоголя. Он провоцирует рак печени, гортани, пищевода, органов ЖКТ, ротовой полости. Риск возрастает пропорционально количеству регулярно употребляемых спиртосодержащих напитков.

На втором месте провокаторов рака находится курение (причем, как активное, так и пассивное). Конечно, основное количество канцерогенов попадает в организм самого курильщика, но некоторые вредные вещества в воздухе, выделяемом из кончика подожженной сигареты, содержатся в большей концентрации. К таковым относятся: окись углерода; никотин; смолы; аммиак; диметилнитрозамин.

Таким образом, регулярное вдыхание табачного дыма провоцирует рак легких не только у самого курильщика, но и окружающих его людей. Исследования показали, что у некурящих, постоянно находящихся в прокуренных помещениях, изменяется состав крови. Обратите внимание: в России пассивному курению подвергаются 80% взрослых и 89% подростков младше 15 лет.

Вред организму, помимо курения традиционных сигарет, наносит использование любых приспособлений доставки никотина в легкие. Среди них популярные сегодня кальяны, электронные сигареты, вейп и прочие.

Дополнительные меры профилактики

Снизить риск развития онкозаболеваний помогает корректировка образа жизни. Чтобы повысить противоопухолевую оборону организма, нужно:

сократить время нахождения на солнце, не злоупотреблять посещением солярия.

Ультрафиолет негативно влияет на кожные покровы человека, понижает их защитные функции. На улице в жаркое время года желательно использовать солнцезащитные косметические средства, очки, одежду; не принимать гормоносодержащие препараты без

назначения врача; спать минимум 7 часов ежесуточно. Это повысит стрессоустойчивость, поможет укрепить иммунитет; не пренебрегать прививками от гепатита В, а также вируса папилломы человека. Эти заболевания признаны провокаторами рака печени и шейки матки соответственно; кормить ребенка грудью — такое вскармливание снижает риск формирования опухоли груди; для поддержания веса в норме нужно сохранять физическую активность. Уделять умеренным тренировкам следует минимум 30 минут каждый день.

Важную роль в профилактике рака играет ранняя диагностика. Людям старше 50 лет нужно ежегодно обследоваться у онколога. Женщинам следует регулярно посещать гинеколога, маммолога, мужчинам — проктолога, гастроэнтеролога. Подобный подход позволит вовремя заметить предраковые состояния, приступить к терапии заболевания.

Меры борьбы с раком в России

В России в последние годы значительно улучшилась ситуация с лечением онкобольных. Профильные диспансеры оснащаются самым современным оборудованием, позволяющим оказывать помощь на уровне клиник передовых стран Запада.

В то же время проблема ранней диагностики рака стоит по-прежнему остро. Для снижения смертности от опухолей, профилактики заболевания в 2017 году была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями, рассчитанная до 2030 года.

В прошлом году был изменен принцип диспансеризации. Отныне каждые два года любой гражданин России проходит скрининговые обследования на наиболее распространенные разновидности патологии. Это принесло свои плоды: уровень выявления болезни на ранней стадии возросла до 56% (ранее этот показатель не превышал 16%).

В октябре 2018 года заработал нацпроект «Здравоохранение». В числе его основных задач снижение числа летальных случаев от рака до 180 человек на 100000 населения страны в 2024 году. Сегодня в России по этой причине умирает более 200 пациентов на 100000 граждан.

В планах правительства на ближайшие годы внедрение централизованной системы помощи онкобольным в регионах, открытие корпуса ядерной медицины в Национальном медицинском исследовательском центре детской гематологии, онкологии и иммунологии. Серьезная проблема на сегодня состоит в том, что пациентам, а также их родственникам необходима не только медицинская, но и психологическая помощь. В нашей стране работает Всероссийская горячая линия помощи онкобольным «Ясное утро» (телефон: 8-800-100-0191).

Современная медицина обладает широким спектром методик, способных справиться с большинством разновидностей опухолей, если рак диагностирован на начальной стадии. Благоприятный прогноз на излечение имеют новообразования яичников, простаты, молочной железы, головы, шеи, лимфомы даже на достаточно продвинутом этапе заболевания. Важно знать, что обращаться нужно исключительно к квалифицированным специалистам, не поддаваться на рекламные уловки мошенников от медицины.

Рак — это не приговор! Его можно лечить или предотвратить, владея информацией о болезни. Именно эту цель преследовало мировое врачебное сообщество, учреждая Всемирный День борьбы против рака.