



4 февраля — Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОВЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (WORLD CANCER DAY), ИЛИ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА, ОТМЕЧАЕМЫЙ 4 ФЕВРАЛЯ, — ЭТО ЕЖЕГОДНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ, ОРГАНИЗУЕМОЕ МЕЖДУНАРОДНЫМ ПРОТИВОРАКОВЫМ СОЮЗОМ (INTERNATIONAL UNION AGAINST CANCER, UICC) С 2005 ГОДА.

Цель этого Дня — привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и рас-

пространены сейчас онкологические заболевания, развеять разрушительные мифы и заблуждения о раке.

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака 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.

Медицина не стоит на месте: методы борьбы с онкологическими заболеваниями ежегодно совершенствуются, ученые всего мира ищут вакцину для профилактики раковых заболеваний.

Каждый год, начиная с 2008-го, данный День обозначен определенной темой. Темы 2008 и 2009 годов стали, соответственно, слова: «Создать детям и молодежи окружающую среду без табачного дыма»

и «Поощрять энергетически сбалансированный стиль жизни, основанный на правильном питании и физической активности». Тема 2010: «Получать знания о вакцинах против вызывающих рак вирусов (например, вакцина HBV)»; 2011 года — «Обучать детей и подростков избегать облучения ультрафиолетовым излучением, исходящим от солнца».

День борьбы с раковыми заболеваниями в 2013 году прошел под лозунгом: «Рак. Вы знали?», который отразил необходимость развеять мифы и необоснованные суждения о раковых заболеваниях, а также закрепить правильное понимание проблемы и проведение профилактических мер. Тема 2014 года — «Развеять мифы» — продолжила данную кампанию.

В 2016–2018 годах Всемирный день борьбы против рака проходит под лозунгом «Мы можем. Я могу». В этот день предлагается предпринять коллективные или индивидуальные меры по облегчению бремени рака.

МЫ МОЖЕМ

ОБЪЕДИНЯТЬ УСИЛИЯ

Вдохновлять

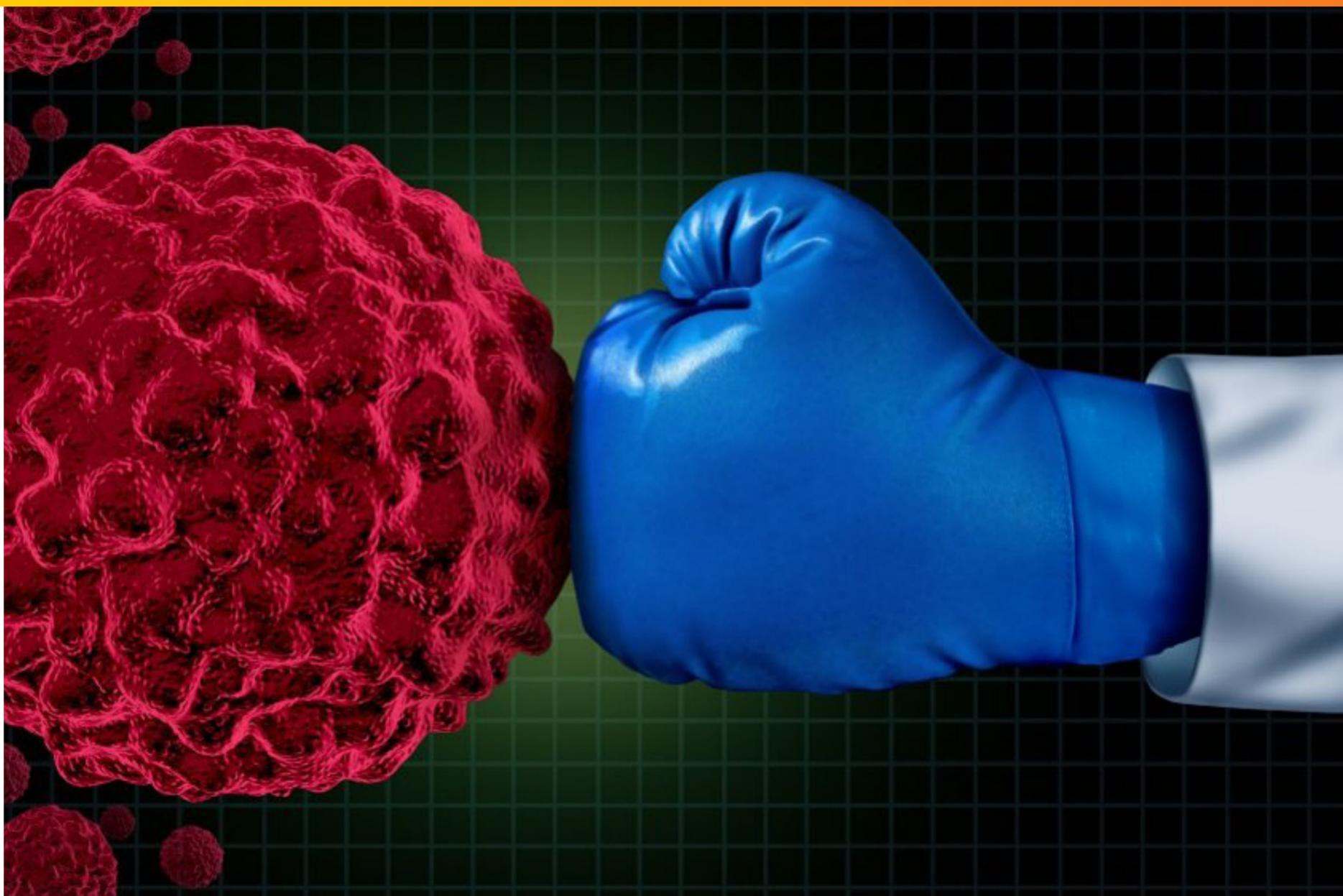
Я МОГУ

Любить

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА 2017

WORLD CANCER DAY.ORG

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ 4 ФЕВРАЛЯ



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, развитие, по крайней мере, трети всех онкологических заболеваний можно предотвратить.

Для профилактики онкологических заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:

- **Исключить курение или жевание табака.** Хотя нет «волшебной таблетки» от никотиновой зависимости, существуют препараты, которые могут помочь в сочетании с методами психологического самоконтроля. Ваши помощники в борьбе с сигаретой — никотинозамещающие препараты.
- **Употреблять разнообразную и здоровую пищу** на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров. По оценкам Американского общества по борьбе с раком, от 30% до 40% онкологических заболеваний напрямую связаны с рационом питания. Употребление в пищу большего количества овощей, фруктов, бобовых и продуктов из цельного зерна способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.
- **Регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес.**
- **Соблюдать режим сна.** Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с раком. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.
- **Ограничить воздействие солнечных лучей.**
 - Наносите защитное средство. Выбирайте средства с широким спектром действия, которые не смываются водой и обладают солнцезащитным фактором (SPF) не менее 30, наносите его за 20–30 минут до выхода на улицу.
 - Носите солнцезащитные очки, которые на 100% блокируют воздействие UVA и UVB лучей.
 - Избегайте солнечного «часа пик». Максимальная активность УФ-лучей установлена с 10 часов утра до 16 дня. Песок, вода и снег отражают УФ-лучи, усиливая их воздействие.
 - Откажитесь от посещения солярия.
 - Осуществляйте самоконтроль. Осматривайте кожу на предмет появления новых родинок, веснушек и образова-

ний, в случае изменений и появления новообразований на коже обращайтесь к дерматологу.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

РЕГУЛЯРНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

Для профилактики возникновения некоторых видов рака, таких как рак молочной железы, толстой кишки и матки, рекомендуется проходить систематические обследования в числе которых:

- лабораторная диагностика
- УЗИ
- рентгенография
- маммография.

Диагностика, лечение и профилактика рака — сложный комплексный процесс, требующий мастерства и опыта множества специалистов из разных областей медицины. Но эффективность лечения и его результат во многом зависят и от самого больного, от его отношения к болезни, от точного следования всем рекомендациям и предписаниям лечащего врача.