# Всемирный день борьбы против рака

***4 февраля проводится Всемирный день борьбы с раком.*** Рак — страшная и плохо поддающаяся лечению болезнь. Но ее можно предупредить и обнаружить на ранних стадиях, облегчив процесс излечения. Ежегодно около 4 млн. человек можно спасти, соблюдая меры профилактики и раннего выявления раковых заболеваний.

В день борьбы с раком 2023 в России организуются массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни, тематические конференции, позволяющие повысить осведомленность населения по части лечения и выявления раковых опухолей, профилактике и предупреждения их появления. Проводятся благотворительные концерты, спортивные соревнования, целью которых является сбор средств для помощи онкобольным. В онкодиспансерах проходит день открытых дверей с семинарами, консультациями врачей. Можно пройти скрининговое и профилактическое обследование. В общественных местах проводятся массовые акции с раздачей листовок, буклетов, памяток с важной информацией о профилактике и лечении рака.

Регулярно в этот день проводится сбор донорской крови в медучреждениях для детей, нуждающихся в химиотерапии.

С каждым годом число онкологических больных постоянно растет. Такую тенденцию специалисты связывают с различными обстоятельствами: увеличением продолжительности жизни, загрязнением окружающей среды, вредными привычками, гиподинамией, наследственностью и другими причинами.

Высокая смертность от онкологических заболеваний в первую очередь связана с поздним обращением больного к врачу, когда болезнь уже сложно поддается лечению. Отметим, что достижения современной медицины позволяют диагностировать и полностью лечить рак на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний. В борьбе с раком в развитых странах огромная роль отводится первичной и вторичной профилактике онкологических заболеваний.

Первичная профилактика онкологических заболеваний позволяет снизить вероятность развития злокачественного процесса на 70-90%.

Под первичной профилактикой рака понимают предупреждение предопухолевых изменений путем устранения неблагоприятных факторов окружающей среды, коррекции образа жизни, а также повышения резистентности организма.

## 12 фактов о раке

1. По оценке ВОЗ, каждый пятый мужчина и каждая шестая женщина на планете заболеют раком на каком-либо этапе жизни. В 2020 году врачи диагностировали более 19 млн новых случаев онкологических заболеваний, почти 10 млн человек скончались от рака.

**Заболеваемость и смертность от рака в мире**



2. Рак — вторая по частоте причина смерти в мире.

3. Больше всего летальных исходов вызывает рак легких. На втором месте — рак толстой и прямой кишки, затем следуют онкологические заболевания печени и желудка. Замыкает первую пятерку рак молочной железы.

4. Почти половина всех случаев онкозаболеваний приходится на страны Азии, где живет 60% населения планеты. Европейцы «обеспечивают» 22,8% глобальных показателей, хотя их численность составляет лишь 9% мирового населения. В развитых странах мира заболеваемость раком в несколько раз выше, чем в развивающихся, но у заболевших жителей менее развитых государств, например в Азии и Африке, меньше шансов выжить.

**Какими видами рака болеют в России**



5. До половины случаев раковых заболеваний можно избежать, если вести здоровый образ жизни: отказаться от курения, правильно питаться, прививаться против канцерогенных инфекций. Если онкологическое заболевание выявить на ранней стадии, его чаще всего можно вылечить, поэтому важно придерживаться рекомендаций по профилактическому обследованию.

6. В 2020 году в России насчитывалось 3,97 млн онкологических пациентов. За этот год в стране рак впервые был диагностирован у 556 тыс. человек: 256 тыс. мужчин и 300 тыс. женщин. Это на 13,1% меньше, чем в 2019 году. Снижение показателя эксперты связывают с пандемией COVID-19, из-за которой людей стали меньше обследовать.

7. Подобная картина складывается по всему миру — представители ВОЗ заявляют о назревающем кризисе неинфекционных заболеваний. Всему виной коронавирусные ограничения и огромная нагрузка на системы здравоохранения.

8. Однако в первый год пандемии смертность от рака в России не выросла: в 2020-м от злокачественных новообразований умерли 291,5 тыс. соотечественников, что немного меньше, чем в 2019-м (294,4 тыс. летальных исходов).

9. В 2020 году в списке основных причин смертности россиян злокачественные новообразования заняли второе место (13,6%) после болезней системы кровообращения (43,9%). На третьем месте оказался COVID-19 (6,8%).

**В каком возрасте в России диагностируют рак**



**В каком возрасте в России умирают от рака**



10. С 2010-го по 2020 год в нашей стране риск заболеть раком на протяжении всей жизни снизился с 24,4% до 23%. А риск умереть от злокачественного новообразования за тот же период — с 13,9% до 11,9%.

11. У подавляющего большинства россиян, страдающих от рака, заболевание диагностировали после 60 лет: у 72,1% мужчин и у 65,8% женщин. Самая большая доля случаев заболеваний (17,9%) приходится на возрастную группу 65-69 лет.

**Риск заболеть раком в России**



**Риск смерти от рака в России**



12. В России более всего распространены рак молочной железы — 11,8%, кожи (кроме меланомы) — 10,9%, трахеи, бронхов, легкого — 9,8%, ободочной кишки — 7,2% и предстательной железы — 6,9%. Большая часть всех случаев смерти россиян от рака приходится на опухоли трахеи, бронхов, легкого — 16,9%, желудка — 9,1%, ободочной кишки — 8,1%, молочной железы — 7,4% и поджелудочной железы — 6,8%.

## Первичная профилактика рака

Осуществляется по таким направлениям:

*Онкогигиеническая профилактика*

Это комплекс мер по устранению воздействия на человека канцерогенных (вызывающих рак) веществ. Список источников канцерогенов довольно обширен. Одним из ведущих факторов развития онкологических заболеваний является курение. В табачном дыме содержится более 3500 химических соединений, среди которых множество полициклических ароматических углеводородов, нитросодержащих веществ и ароматических аминов, являющихся сильными канцерогенами. По данным медицинской литературы, около 90% рака легкого у мужчин вызвано именно курением. Также курение способствует развитию рака пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Никотин и компоненты табачного дыма признаны провокаторами развития рака легких. Причем обнаружена непосредственная ассоциация количества выкуренных сигарет с вероятностью развития рака легочной локализации. Даже пассивных курильщиков считают группой риска, т.к. частота развития рака легких у родственников курильщиков в два раза больше, чем у обычных людей. Кроме того , курение напрямую связано с раком матки, бронхов, гортани, ротовой полости, мочевого пузыря, пищевода.

*Разумная инсоляция*

К сожалению, модный загар не всегда сопряжен с привлекательностью и здоровьем. Излишнее воздействие ультрафиолета (как естественного так и искуственного) на кожу может вызвать трансформацию ее клеток, итогом которых окажутся меланома или немеланомный рак кожи (плоскоклеточный, базальноклеточный). Длительное лежание на пляже или частые походы в солярий особенно опасны для светлокожих людей и тех, чей семейный анамнез отягощен кожными онкологическими заболеваниями.

*Алкоголь*

Развитию рака также способствует чрезмерное употребление алкоголя. Так, при систематическом употреблении более 120 г чистого алкоголя в день вероятность развития рака пищевода увеличивается в 101 раз! При этом риск развития патологии при сочетании алкоголизма с курением.

*Психогигиена*

Давно установлена четкая взаимосвязь между психическим здоровьем человека и злокачественными заболеваниями. Нервно-психические травмы, эмоциональная подавленность и депрессия повышают вероятность развития злокачественного процесса в любой части организма.

*Сбалансированная диета*

В развитии раковых заболеваний важную роль играет характер питания. Отмечено, что чрезмерное употребление мясных продуктов и жареных блюд увеличивает риск появления злокачественных новообразований. В профилактических целях рекомендуется обогатить рацион питания продуктами растительного происхождения с высоким содержанием витаминов А, С и Е, обладающих антиоксидантным и онкопротекторным действием. Для защиты от возможного развития рака нужно в первую очередь исключить из своего питания те блюда и продукты, компоненты которых признаны потенциальными канцерогенами. Ими являются: жареные блюда( особенно раба и мясо), т.к. в ходе жарки из пищевых белков образуются вредоносные фенолы, крезолы и индолы; мясные и рыбные копчености из-за появления в них канцерогенов-полициклических углеводородов; продукты, богатые животными насыщенными жирами; чрезмерный калораж, т.к. избыточная энергоценность может спровоцировать возникновение опухолей кишечника, простаты, матки; алкоголь (его компоненты и производные угнетают процесс нейтрализации канцерогенов в печени, снижает противоопухолевую способность иммунитета, приводит к гормональному дисбалансу у женщин, ведущему к раку груди, и является непосредственным печеночным канцерогеном); соль при ее суточном потреблении свыше 12 г., тогда она повышает вероятность рака пищевода и желудка; нитраты, которые в человеческом организме превращаются в нитриты, а они трансформируются в канцерогенные нитрозосоединения. Наряду с этим следует активно включать в свое питание продукты, содержащие факторы, способные блокировать или устранить канцерогены. Такими "спасителями" считаются: клетчатка, т.к. она ускоряет транзит пищи по кишке, уменьшая продолжительность ее контакта с потенциальными канцерогенами, и способствует выработке кишечными бактериями бутирата, нейтрализующего вредные агенты (ее много в бобовых, попкорне, многих овощах, фруктах, крупах, ягодах, водорослях); антиоксиданты: витамин А, каротиноиды, токоферол, селен, аскорбиновая кислота, блокирующие свободные радикалы (содержатся в томатах, зеленой фасоли, спарже, дыне, моркови, зеленом луке, тыкве, шпинате, брокколи); йод, т.к. его нехватка сопряжена с новообразованиями щитовидной железы (источник йода- ламинария и др. водоросли); глюконозолаты, уменьшающие риск рака любой локализации (содержатся в хрене, горчице, репе, брюкве, редике); полифенолы, способные снизить риск рака пищевода (содержатся в бобовых и зеленом чае); докозогексоеновая и эйкозопентаеновая кислоты (ими богаты морепродукты, рыба и мясо морских животных). Биохимическая профилактика. Целью биохимической профилактики является нейтрализация бластоматозного эффекта канцерогенных веществ с помощью химических и/или биологических препаратов. Так, например, одним из примеров биохимической профилактики является использование специальных препаратов для очистки воды от загрязнений тяжелыми металлами и иными канцерогенными соединениями.

*Медико-генетическая профилактика*

Возможности современной медицины позволяют выделять семьи с неблагоприятной наследственной предрасположенностью и иммунологической недостаточностью, что увеличивает риск появления злокачественных опухолей. Таким людям рекомендуется избегать контактов с канцерогенами и вести здоровый образ жизни.

*Вакцинация*

Некоторые виды рака (например, рак шейки матки)развиваются вследствие вирусной инфекции. На сегодняшний день разработана вакцина от некоторых видов вируса папилломы человека, вызывающих рак шейки матки.

*Отказ от самолечения*

К сожалению, недоверие и боязнь докторов нередко приводят к лечению у шарлатанов или самолечению, источником которого все чаще служит интернет. А это не всегда является безопасным мероприятием. Некоторые биологические добавки содержат сомнительные ингридиенты или компоненты, стимулирующие активность и рост всех клеток (включая опухолевые).

## Вторичная профилактика

Вторичная профилактика рака представляет собой медицинские мероприятия, направленные на диагностику предопухолевых состояний, а также выявление онкологических заболеваний на ранних стадиях, что обеспечивает высокую эффективность как химиотерапевтического, так и хирургического лечения опухоли. Необходимо проходить своевременное профилактическое обследование и осмотр специалистами. На основании многолетних наблюдений онкологи разработали целые программы обследования различных органов (рентгенологических, эндоскопических, ультразвуковых, радиоизотопных, лабораторных и др.), нацеленные на своевременное обнаружение онкологических процессов у населения. Ведь при раннем выявлении эти коварные заболевания довольно успешно лечатся. Так, всем женщинам (даже при отсутствии какой-либо симптоматики) необходимо регулярно, как минимум 1 раз в год, посещать гинеколога. А каждому человеку, достигшему 45-летия, следует определять скрытую кровь в кале. При ее наличии необходимо более тщательное эндоскопическое исследование кишки. При наличии отягощенной наследственности регламентированные обследования проводятся на 5 лет раньше. Если же у пациента обнаружены предраковые метаплазии, то он должен посещать врача и обследоваться еще чаще. Некоторую диагностическую ценность имеют и анализы на онкомаркеры- белки, продуцируемые опухолями. Существуют онкомаркеры, специфичные для определенных видов и локализаций рака. Однако онкомаркеры могут увеличиваться и при доброкачественных опухолях, аутоиммунных, инфекционных процессах и др. состояниях.

