

## Информационный материал

### 4 февраля - Всемирный день борьбы против рака

4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Эту дату провозгласил Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями. Цель – повысить осведомлённость общества о раке, привлечь внимание к способам предотвращения, выявления и лечения этого заболевания.

В России ежегодно заболевают злокачественными новообразованиями около 600 000 человек, а всего с этим диагнозом живут 3,5 млн. россиян. Эта статистика в целом соответствует показателям в США и странах Евросоюза, а вот соотношение между заболевшими и умершими у нас значимо хуже. В США это 105,8 на 100 тысяч населения, в Евросоюзе – 109,4, у нас – 117,1.

Ежегодно в Ульяновской области выявляется более 5 тыс. новых случаев злокачественных новообразований. Всего на учёте у врачей состоит около 32 000 пациентов с онкологическими заболеваниями (это 2,5% от всего населения региона). При этом более 55% пациентов наблюдается после окончания лечения 5 и более лет. Процент выздоровевших пациентов был бы ещё выше, если бы пациенты вовремя обращались к врачам, а врачи в своей работе активно использовали «онкологическую настороженность».

Помните, что рак - заболевание излечимое, особенно если он выявлен на ранней стадии!

Злокачественные опухоли в России ежегодно уносят почти 300 000 жизней, и часто вовсе не потому, что усилия онкологов недостаточны. Это целый клубок проблем, который можно попытаться распутать совместными усилиями врачей, учёных, властей и общества в целом.

Сейчас можно констатировать, что развитие диагностики и лечения онкологических заболеваний должно стать абсолютным приоритетом здравоохранения нашей страны в ближайшие годы.

Цель проведения Всемирного дня борьбы против рака - привлечение внимания медицинских работников, общественности к этой глобальной проблеме, призыв к предотвращению, раннему выявлению и лечению этого заболевания, повышение осведомлённости населения о раке как одном из самых опасных и распространённых заболеваний современной цивилизации, являющимся одной из ведущих причин смерти во всем мире.

Основное внимание будет сосредоточено на декларации: **«Развеять мифы и неверные представления о раке».**

*Миф 1. «Мы не должны говорить о раке».*

**Истина.** Правительство, общественность, СМИ должны бросить вызов ложным представлениям о раке, создать культуру, среду, в которой люди имеют право на доступ к информации, повышение своей осведомленности о способах предупреждения и важности раннего выявления и лечения рака. Такой подход должен способствовать реализации программ, направленных на сокращение подверженности рискам, на пропаганду здорового образа жизни и осуществление эффективных и доступных мер для раннего выявления и лечения рака. Инвестиции в профилактику и раннее выявление рака намного дешевле, чем иметь дело с его последствиями.

*Миф 2. «Нет никаких признаков или симптомов рака».*

**Истина.** Ограниченная осведомлённость о значении ранней диагностики и важности обращения за медицинской помощью, когда признаки и симптомы присутствуют, наблюдается не только среди части населения, но и среди медицинских работников. Между тем, для многих видов рака характерны тревожные признаки и симптомы, осведомлённость о которых бесспорно является первым шагом к раннему

выявлению и улучшению результатов лечения. В настоящее время разработаны программы и тесты для ранней диагностики определенных видов рака.

*Миф 3. «Я ничего не могу поделать при заболевании раком».*

Истина. Многие виды рака, которые когда-то считались смертным приговором, теперь могут быть излечены, и многие больные люди теперь эффективно лечатся от рака. Глобальные, региональные и национальные стратегии и программы, которые способствуют здоровому образу жизни, имеют огромное значение для снижения онкологических заболеваний, которые вызваны такими факторами, как вредное употребление алкоголя, табака, неправильное питание и отсутствие физической активности.

*Миф 4. «У меня нет права на лечение рака».*

Истина. Все люди, без какой-либо дискриминации, имеют право на доступ к предоставлению квалифицированной медицинской помощи, к проверенным и эффективным методам лечения рака на равных условиях. Есть успешные программы борьбы против рака и ухода за больными — от профилактики до раннего выявления, лечения и паллиативной помощи. Владеющие информацией члены семьи, друзья способны обеспечить правильную поддержку онкологического больного как эмоциональную, так и физическую (включая уход за пациентом), улучшить качество его жизни.

**Профилактика онкологических заболеваний** является наиболее экономически эффективным и устойчивым способом снижения смертности от злокачественных новообразований в долгосрочной перспективе.

Первичная профилактика должна быть направлена на выявление и устранение или ослабление влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на процесс возникновения злокачественной опухоли. Прежде всего, это полное устранение или минимизация контакта с канцерогенами.

При ранжировании основных причин, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает неправильное питание (до 35%), второе место принадлежит курению (до 32%). Таким образом, 2/3 случаев рака обусловлены этими факторами. Далее по степени убывания значимости следуют вирусные инфекции (до 10%), сексуальные факторы (до 7%), малоподвижный образ жизни (до 5%), профессиональные канцерогены (до 4%), алкоголизм (до 3%), непосредственное загрязнение окружающей среды (до 2%); онкологическая отягощенная наследственность (до 2%); пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация (до 1%). Неизвестными причинами обусловлены около 5% случаев рака.

*Питание.* Существует 6 основных принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

- Предупреждение ожирения.

- Уменьшение потребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами). Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

- Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.

- Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.

- Ограничение потребления алкоголя.
- Ограничение потребления копченой и нитрит-содержащей пищи. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида.

*Курение.* Многочисленные научные исследования установили тесную связь между потреблением табака и злокачественными новообразованиями. В частности, эпидемиологическими исследованиями доказано, что курение сигарет является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии. При этом получены убедительные данные, что увеличение распространенности курения среди населения влечет за собой увеличение смертности от рака и, наоборот, снижение распространенности курения снижает уровень смертности от рака легкого у мужчин.

*Инфекции.* В развивающихся странах инфекционные агенты являются причиной 26%, а в развитых странах – 8% всех случаев заболевания раком. Заражение штаммом вируса папилломы человека (ВПЧ) высокого онкогенного риска (типы 16, 18, 31, 33) рассматривается как необходимое событие для последующего развития рака шейки матки, а вакцинация против ВПЧ приводит к заметному снижению предраковых состояний. Онкогенные штаммы ВПЧ, также связаны с раком полового члена, влагалища, ануса, и ротоглотки. К другим инфекционным агентам, вызывающим рак, относятся: вирус гепатита В и гепатита С (рак печени), вирус Эпштейна-Барр (лимфома Беркитта) и *Helicobacter Pylori* (рак желудка). Вакцинация против ВПЧ и гепатита В рекомендуется как активная профилактическая мера лицам из групп риска.

*Ионизирующее и ультрафиолетовое излучение.* Воздействие излучения, в первую очередь ультрафиолетового и ионизирующего, является четко установленной причиной рака. Воздействие солнечного ультрафиолетового излучения является основной причиной рака кожи. Наиболее опасно пребывание на солнце в период с 10 ч и до 16 ч. Не менее вредно пребывание в соляриях для получения искусственного загара. Исключение попадания на голые участки тела прямого солнечного света, ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени и использование кремов от загара являются эффективными мерами профилактики рака кожи.

Уже доказано, что не существует дозы ионизирующей радиации, которую следует считать совершенно безопасной, по этой причине должны быть предприняты все меры, чтобы уменьшить дозу любого ионизирующего облучения, в том числе связанного с медицинскими исследованиями (флюорография, рентгенография, рентгеноскопия, компьютерная томография, радиоизотопная диагностика и методы лечения) как в отношении пациентов, так и медицинского персонала.

*Алкоголь.* Наиболее достоверное влияние оказывает избыточное потребление алкоголя, особенно питьевого спирта, на развитие рака полости рта, пищевода, молочной железы, печени и колоректального рака.

*Физическая активность.* Все больше число фактов свидетельствует о том, что люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований, по сравнению с лицами, имеющими низкую физическую активность, ведущими сидячий образ жизни. Защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака, рака молочной железы после менопаузы и рака эндометрия.

*Ожирение.* Ожирение все чаще признается важным фактором риска развития рака. Доказана его связь с развитием рака молочной железы в постменопаузе, рак пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака тела матки и почки.

*Экологические факторы и вредные вещества.* Установлены четкие ассоциации между загрязнителями окружающей среды и развитием рака легкого, в том числе за счет

пассивного курения табака, загрязнения атмосферного воздуха, особенно асбестовой пылью. Другим загрязнителем окружающей среды, который причинно связан с раком кожи, мочевого пузыря и легких является неорганический мышьяк в высокой концентрации в питьевой воде.

Вторичная профилактика онкологических заболеваний должна быть направлена на выявление и устранение предраковых заболеваний и выявление злокачественных опухолей на ранних стадиях процесса. К исследованиям, позволяющим эффективно выявлять предопухолевые заболевания и опухоли, относятся: маммография, флюорография, цитологическое исследование мазков с шейки матки и цервикального канала, эндоскопические исследования, профилактические осмотры, определение в биологических жидкостях уровня онкомаркеров и др.

Регулярное прохождение профилактического осмотра и обследования в соответствии с возрастом (или группой риска) позволяет выявить заболевание на ранней стадии и провести эффективное органосохраняющее специализированное лечение.

Организационно-методический отдел ГУЗ ОКОД