4 февраля в мире отмечается **Всемирный День борьбы против рака**, учрежденный Международным союзом 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.

Тема Всемирного дня борьбы против рака 2022–2024гг. «Устранение пробелов в уходе». Многолетняя кампания означает больше внимания и участия, больше возможностей для повышения глобальной осведомленности и, в конечном итоге, большего воздействия.

2022г. – «Осознание проблемы». Первый год кампании «Устранение пробелов в уходе» был посвящен пониманию и признанию неравенства в лечении рака во всем мире.

2023г.- «Объединяем наши голоса и действуем».

Каждый из нас способен изменить ситуацию, большую или маленькую, и что вместе мы можем добиться реального прогресса в снижении глобального воздействия рака.

Наши действия могут принимать бесчисленные формы - мы мобилизуем наших друзей, семью, коллег и сообщества, потому что мы знаем, что вместе мы можем достичь практически всего. Рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире, и по прогнозам медиков, смертность от рака будет продолжать расти. Ежегодно большинство летальных случаев происходит от рака легких, желудка, печени, толстого кишечника и молочной железы.

Треть случаев смерти вызвана пятью основными поведенческими факторами риска:

это высокий индекс массы тела (избыточный вес и ожирение),
недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей,
отсутствие физической активности,
употребление табака,
злоупотребление алкоголем.

Разберём подробнее некоторые факторы риска.

1. Курение (а также жевательные виды табака, вейпы). Почти в 90% случаев именно курение является причиной рака лёгкого, это же пристрастие часто вызывает рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря.

2. Не менее пагубно на организм влияет алкоголь. Его канцерогенные вещества вызывают воспаление слизистых, цирроз печени и способствуют возникновению раковой опухоли (чаще всего в печени, полости рта, гортани).

Поэтому первое правило профилактики – исключить вредные привычки!

3. Нездоровое питание – очень распространённый фактор, провоцирующий онкологические заболевания. Употребление жирной и жареной пищи, копчёной и переработанной мясной продукции, а также слишком горячих блюд повышают риск развития рака желудка, кишечника.

Правило третье – ограничьте (а лучше исключите из рациона) вредные продукты, ешьте больше растительной пищи, пейте достаточное количество воды (в среднем 2 литра жидкости).

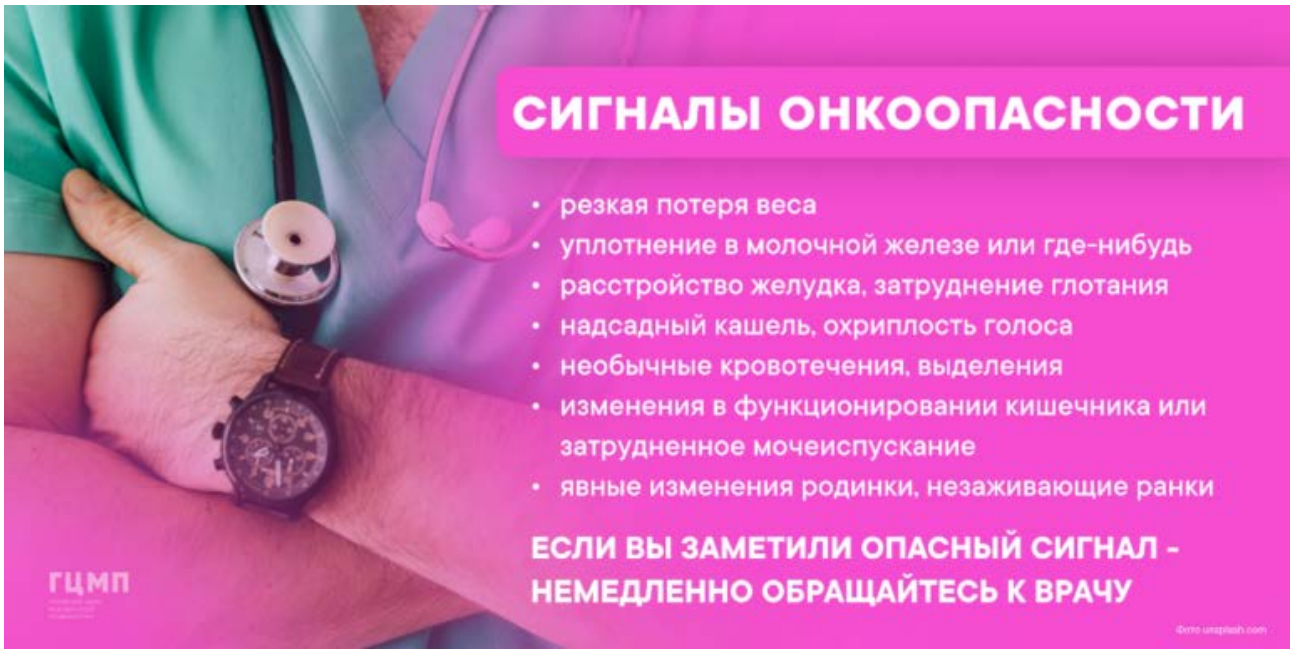
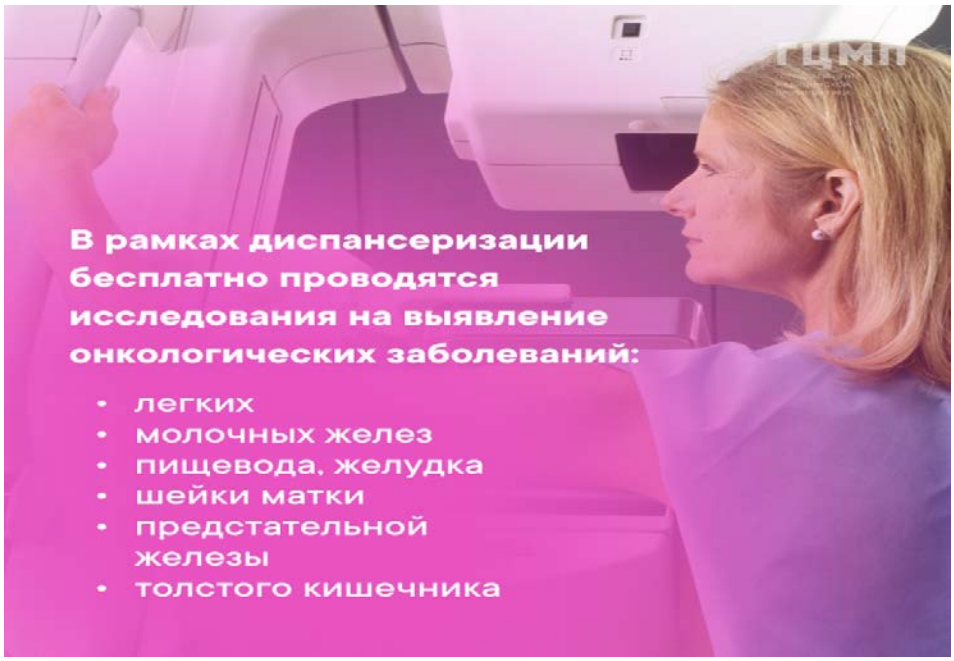
4. Гиподинамия (малоподвижность) – фактор риска развития многих заболеваний, рак – не исключение.

Правило четвертое – не забывайте о физической активности, прогулках на свежем воздухе. Есть данные, что регулярные физнагрузки способствуют снижению риска развития рака толстой кишки, молочной железы, матки, предстательной железы.

В Российской Федерации в ноябре 2017 года была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями до 2030 года, нацеленная на разработку и реализацию комплекса мер для профилактики и борьбы с онкологическими заболеваниями, снижение общей смертности от онкологии.

Главный внештатный онколог Комитета по здравоохранению Дмитрий Владимирович Гладышев отмечает, что Санкт-Петербург находится в десятке регионов с самой высокой смертностью от рака. Если в среднем по России смертность от онкопатологий — примерно 220 случаев на 100 тыс. населения, то в Петербурге — 254,2.

В настоящее время увеличилось число онкопациентов, обратившихся к врачам на 3−4-й стадии заболевания.

!!! Основой раннего выявления онкологических заболеваний являются регулярные профосмотры и плановая диспансеризация, в рамках которой проводятся обследования на самые распространенные виды онкологии— *рака груди, рака шейки матки, рака предстательной железы и колоректального рака.*

Лучшая профилактика онкозаболеваний - ведение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек, своевременное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации.