**4 февраля - Всемирный день борьбы против рака**

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака.

Этот день провозглашен Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями.

**Целью** этого международного дня является повышение осведомлённости о раке как об одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания.

Используя этот повод, мы вновь обращаем внимание на несколько важных моментов, которые доказали эффективность в снижении бремени онкологических заболеваний.

Прежде всего, **первичная профилактика** остается высоко рентабельной стратегией общественного здравоохранения в борьбе с раком. В первичной профилактике, безусловно, ведущее место отводится **отказу от табака**.

***Ни одного живого места***

      – Курение поражает практически все главные  органы человека, - утверждает главный хирург США. – Часто это происходит благодаря сложным и скрытым механизмам, которые вызывают развитие многих болезней и существенно ухудшают здоровье курильщиков.

       Не нужно удивляться тому, что о вреде курения высказывается доктор, главным рабочим инструментом является скальпель, а не стетоскоп. Это хорошая американская традиция. Именно от имени главного хирурга публикуются предупреждения о вреде курения и алкоголя на сигаретах и бутылках.

      Именно главный хирург США Лютер Терри в 1964 г. показал пример всему миру, опубликовав первый доклад о вреде курения. 40 лет назад человечество с иронией и скепсисом встретило информацию о том, что **курение является причиной рака легкого и гортани у мужчин** и хронического бронхита у представителей обоих полов. И кто теперь в этом сомневается?

 ***Сорок лет спустя***

      За 40 лет, прошедших со дня публикации главным хирургом США первого списка, перечень «табачных» болезней расширился. В него вошли **злокачественные опухоли мочевого пузыря, пищевода, рта и горла**, многие сердечно-сосудистые болезни и негативное влияние курения на репродуктивную способность мужчин и женщин.

      В последние годы в список самых новых причинно-следственных связей, приведенных в докладе главного хирурга, вошли еще несколько злокачественных заболеваний **– острый миелоидный  лейкоз (один из раков крови), рак желудка, рак поджелудочной железы, рак печени, рак шейки матки и рак почек.**

 Вот как, по мнению главного хирурга США, распределяется смертность курильщиков по видам рака.

***Смертность курильщиков от рака***

|  |  |
| --- | --- |
| Рак пищевода | 5 % |
| Рак легких | 78 % |
| Рак мочевого пузыря | 3 % |
| Рак поджелудочной железы | 4 % |
| Рак желудка | 2 % |
| Рак полости рта | 3 % |
| Рак гортани | 2 % |
| Лейкоз  | 1 % |
| Рак почек | 2 % |
| Рак шейки матки | 1 % |

**В отказе от табака** подходами, доказавшими свою эффективность, являются так **называемая поведенческая терапия и применение фармакологических средств** - никотинзаместительной терапии и варениклина. Наибольший эффект достигается при использовании двух стратегий одновременно.

 **Не откладывайте начало действий! Знайте, отказавшись от курения, вы существенно снижаете у себя риск заболеть одним из двух десятков раковых заболеваний.**

Наряду с отказом от табака в первичной профилактике рака большое место отводится **увеличению физической активности**. Рак кишечника, молочной железы и другие виды рака достоверно чаще встречается у малоактивных людей, чем у лиц, ведущих активный образ жизни.

**Ожирение** также поставлено экспертами в число факторов риска рака.

**Задумайтесь над этим! Начинайте больше двигаться - ходить, плавать, кататься на лыжах, велосипеде. Это еще одна простая мера, которая убережет вас от рака.**

 Среди других стратегий первичной профилактики рака необходимо отметить:

**- вакцинацию против вируса папилломы человека; и**

**- вакцинацию против вируса гепатита В.**

Они являются высокорентабельными вмешательствами для профилактики рака шейки матки и печени, соответственно.

 **Таким образом, по мнению экспертов, более 30% случаев смерти от рака можно предотвратить путем предотвращения или изменения основных факторов риска, включая**:
•    потребление табака;
•    излишний вес или ожирение;
•    нездоровое питание при употреблении в пищу недостаточного количества фруктов и овощей;
•    недостаточная физическая активность;
•    употребление алкоголя;
•    вирусные инфекции;
•    загрязнение воздуха в городах;
•    задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.

.

**Помимо первичной профилактики какие еще действия эффективны в борьбе с раком?**

Один из важнейших принципов и постулатов ВОЗ звучит так:

«Рак при его диагностировании на ранней стадии чаще поддается эффективному лечению, что увеличивает вероятность выживаемости и повышает качество жизни больных».

Существуют две независимые стратегии, которые способствуют раннему выявлению рака: это **ранняя диагностика и скрининг**.

Ранняя диагностика направлена на выявление случаев рака у лиц с уже **имеющимися клиническими симптомами** на максимально ранней стадии.

Скрининг - ориентирован на выявление бессимптомного рака или предраковых состояний **в практически здоровой целевой популяции** без каких-либо симптомов.

**Подход «ранняя диагностика**» основан, прежде всего, на повышении **информированности населения** о симптомах рака и **стимулирование обращения** за медицинской помощью при их обнаружении.

Информированность и обращение за медицинской помощью включает в себя два основных компонента:

- выявление и оценка появившихся симптомов период от обнаружения видимых или ощущаемых изменений в организме до **осознания** того, что **есть повод** обратиться к врачу для обсуждения этих симптомов;

- обращение за помощью и обследованием.

Мы призываем вас обращать внимание на характерные симптомы рака, понимать всю их серьезность, преодолеть в себе страх или стигму, связанную с раком, и суметь обратиться за первичной медико-санитарной помощью во время.

Внимательнее относитесь к своему здоровью и обращайте внимание на такие признаки как:

- похудание;

- снижение аппетита, диспепсию;

- признаки кровотечения любой локализации;

- появление на коже новых образований или изменение характера имеющихся кожных элементов;

- изъязвления на слизистой полости рта;

- любые изменения в молочных железах;

- появление стойких болевых ощущений в различных отделах живота.

Необходимо отметить, что это далеко не полный перечень симптомов рака; с другой стороны, существует вероятность того, что указанные признаки не окажутся проявлением онкологии.

**Проявите разумность в оценке ваших ощущений и состояния; найдите время обратиться к врачу и пройти обследование.**

**Скрининг**

Под скринингом понимается систематическое проведение диагностических процедур  при отсутствии симптомов заболевания. Его целью является выявление людей с подозрением на определенные раковые заболевания или предраковые состояния, и своевременное их направление для уточнения диагноза и лечения. Программы скрининга особенно эффективны для часто встречающихся типов рака, в отношении которых существуют эффективные с точки зрения затрат, недорогие, приемлемые и доступные для большинства населения, подвергающегося риску, скрининг-тесты.

**Примеры методов скрининга:**
•    исследование мазка из шейки матки при гинекологическом исследовании
•    маммография для выявления рака молочной железы.

**Эти исследования в России включены в диспансеризацию взрослого населения. Не пренебрегайте ими!**

Ежегодно во время диспансеризации выявляются раковые и предраковые заболевания у людей, у которых полностью отсутствуют их проявления.

Раннее выявление рака позволяет своевременно начать лечение, продлить жизнь и улучшить качество жизни.