

4 февраля – Всемирный день борьбы против рака



Ежегодно, начиная с 2005 года, в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака под эгидой Международного Союза против рака (UICC).

Цель проведения этого Дня — акцентирование внимания общественности на этой глобальной проблеме, повышение осведомлённости населения о раке как одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, раннему выявлению и лечению этого заболевания, напоминание о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания. Ведь рак является одной из ведущих причин смерти во всем мире. В Европейском регионе ВОЗ смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней системы кровообращения.

Рак — это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека, неблагоприятными факторами внешней среды и поведенческими факторами риска.

Онкологическое заболевание — это всегда трагедия. Но специалисты обращают внимание на то, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить до 40% случаев заболевания раком, в том числе с помощью таких норм здорового поведения, как:

- Воздержание от курения табака.
- Физическая активность.
- Сбалансированное потребление здоровой пищи.
- Предупреждение ожирения.
- Воздержание от длительного пребывания на солнце и в соляриях.
- Защита против некоторых вирусов, вызывающих рак.

В настоящее время в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам бесплатной медицинской помощи во всей Российской Федерации проводится диспансеризация определенных групп взрослого населения, основной целью которой является осуществление комплекса мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение развития и снижение заболеваний, предотвращение преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, увеличение активного долголетия. Одной из главных целей диспансеризации является профилактика и раннее выявление онкологических заболеваний.

Традиционно значком противостояния в обществе по борьбе с раком является ленточка. Но мало кто знает, что серая ленточка символизирует борьбу человека с раком мозга, а зеленая — почек. Существует множество символических ленточек, каждая из которых несет в себе скрытый смысл. Так, к примеру, золотая лента выражает борьбу с раком у детей, желтая — против заражения костной ткани, сине — зеленая — яичников, розовая же наиболее известна в женском обществе - это символ борьбы с раком молочной железы.



Памятка по профилактике онкологических заболеваний

- Не курите; если же Вы курите - прекратите. Если Вы не можете бросить курить не курите в присутствии некурящих.
- Старайтесь избегать ожирения.
- Будьте активными и подвижными, старайтесь заниматься физкультурой каждый день.
- Увеличьте ежедневное потребление и разнообразие овощей и фруктов; включайте их в свой рацион не менее 5 раз в день.
- Ограничьте употребление пищи, содержащей жиры животного происхождения.
- Не злоупотребляйте алкоголем.
- Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Особенно важно защищать от солнца детей и подростков.
- Люди, имеющие тенденцию к солнечным ожогам должны применять защитные меры в течение всей своей жизни.
- Строго соблюдайте меры по предотвращению воздействия веществ, про которые известно, что они могут вызвать развитие злокачественной опухоли.



При обнаружении хотя бы одного из перечисленных ниже симптомов обратитесь к врачу!!!

- Припухлость
- Немотивированная слабость, утомляемость
- Субфебрильная температура
- Рану (язву), которая долго не заживает (включая полость рта)
- Родимое пятно, которое изменило форму, цвет или размер
- Поражение кожи, которое появилось и продолжает расти
- Уплотнения на коже или под кожей, в области молочных желез, подмышечных впадин, в паху
- Увеличение лимфоузлов
- Необъяснимое кровотечение
- Примеси в кале, в моче – кровь, гной, слизь
- Длительные боли в области кишечника, желудка, пищевода, других органах
- Стойкий кашель, охриплость голоса
- Необъяснимое похудание