

4 февраля - Всемирный день борьбы против рака

Всемирный день борьбы против рака учрежден в 2005 году Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями.

Цель проведения Всемирного дня - акцентирование внимания общественности на глобальных проблемах, связанных с онкологическими заболеваниями, повышение осведомлённости населения о подходах к их профилактике, раннему выявлению и лечению.

Что такое рак?

Рак - общий термин для онкологических заболеваний, характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль.

Онкологические заболевания — это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразования является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Наиболее распространёнными видами рака являются:

- рак лёгких (2,09 млн случаев смерти);
- рак молочной железы (2,09 млн случаев);
- рак толстой и прямой кишки (1,80 млн случаев);
- рак предстательной железы (1,28 млн случаев);
- рак кожи (не меланомный) (1,04 млн случаев);
- рак желудка (1,03 млн случаев).

Что вызывает рак?

Рак возникает в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые клетки в ходе многоэтапного процесса, в котором предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов, включающих:

- физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Меры профилактики

Риск возникновения раковых заболеваний есть у всех, с возрастом он увеличивается. В особенности внимательными должны быть люди, чьи родственники имели онкологические

заболевания. Важнейшие меры профилактики возникновения опухоли - соблюдение здорового образа жизни и регулярное обследование.

Здоровый образ жизни: физическая активность, употребление оптимального количества овощей и фруктов, соблюдение режима сна и бодрствования действительно снижают риск развития раковых заболеваний. Отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь) тоже повышает вероятность остаться здоровым.

Прививки от онкогенных вирусов позволяют организму уничтожить попавшие в него вирусные частицы. Если вирус не смог заразить хозяина, то и рак он вызвать тоже не сможет. Поэтому прививками от вирусов, способных вызывать рак, не стоит пренебрегать.

К сожалению, даже соблюдение здорового образа жизни не гарантирует отсутствия опухолей. Поэтому необходимо регулярно проходить обследование. Обнаруженный на ранних стадиях рак легко вылечить, а вот незамеченный вовремя рак действительно может стать смертным приговором.

Питание и профилактика онкологических заболеваний

Около 30% всех случаев онкозаболеваний связаны с нездоровым питанием, недостаточной физической активностью, употреблением табака и алкоголя.

В 2015 году Международное агентство по изучению рака (МАИР) заявило, что чрезмерное потребление красного мяса и мясной продукции из красного мяса повышает риск развития колоректального рака. Также на развитие онкозаболеваний влияет употребление продуктов глубокой переработки— это колбасы, нагетсы, пицца и другие.

С ожирением и избыточной массой тела связано развитие новообразований в пищеводе, толстом кишечнике, молочных железах и почках.

Для профилактики онкологических заболеваний следует отказаться от курения и алкоголя, снизить количество красного мяса в рационе или заменить его мясом птицы или рыбой. Согласно исследованиям, употребление рыбьего жира может снижать риск возникновения новообразований. Больше есть овощей и фруктов, так как пищевые волокна обладают онкопротективным эффектом.

По материалам сайта - <https://rospotrebnadzor.ru/>