

4 ФЕВРАЛЯ Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

РАК это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма.



Раковые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире, особенно в развивающихся странах.

Если у Вас:

- Значительное беспричинное снижение веса.
- Длительное повышение температуры тела.
- Обнаружение уплотнений в каких-либо участках тела, уплотнение и увеличение лимфоузлов.
- Частые кровотечения (кровь из носа, половых органов, кровь в испражнениях и в моче).
- Появление, разрастание или изменение цвета родинок и бородавок.
- Головные боли необъяснимого происхождения, ухудшения координации, слуха, зрения.
- Симптомы не связаны с имеющимся у вас подтвержденным заболеванием

Срочно обратитесь к врачу!!!

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О РАКЕ

В 2005 году Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями провозгласил 4 февраля Всемирным днем борьбы против рака

Рак забирает сегодня больше жизней, чем СПИД, туберкулез и малярия вместе взятые

Пятилетняя выживаемость*	Наследственная предрасположенность	Факторы риска по оценкам ВОЗ
<p>США: 63,5%</p> <p>Франция: 57,9%</p> <p>Россия: 48%</p>	<p>7-15% рак молочной железы</p> <p>25-40% некоторые детские опухоли (ретинобластомы – рак сетчатки глаза, нефробластомы – рак почки)</p> <p>5-10% рак толстой кишки</p>	<p>КУРЕНИЕ – 85% всех случаев рака горланик; 80-85% рака легких; 75% рака пищевода</p> <p>АЛКОГОЛЬ – рака полости рта, глотки, пищевода, печени, толстой кишки, а также легких и молочной железы</p> <p>ПИТАНИЕ – избыточное потребление жиров, соли, копченостей, консервантов, нитратов и нитритов в 30-70% случаев способствует раку толстой кишки</p> <p>РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ДО 75 ЛЕТ составляет в России для женщин 19,8%, для мужчин – 27,5%</p> <p>РИСК ДО 60 ЛЕТ – 8,2% для обоих полов</p>

* Выживаемость – показатель, учитывающий историю онкологического заболевания. Применяющийся термин «пятилетняя выживаемость» показывает, что болезнь на протяжении этого времени не дала рецидивов. Позже рак возвращается крайне редко, поэтому спустя пять лет пациент считается полностью излеченным.

Всемирный день борьбы против рака (World Cancer Day) отмечается ежегодно 4 февраля.

Провозглашен по инициативе Международного союза по борьбе с онкологическими заболеваниями (UICC) при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Именно в этот день в 2000 году на Всемирном саммите по борьбе с раком была подписана Парижская хартия по борьбе с онкологическими заболеваниями.

Опухоли человека известны с древнейших времен. В папирусах Древнего Египта содержится информация о многочисленных новообразованиях. Описания историй болезней, схожих по своей симптоматике с раковыми заболеваниями и в трактатах Древнего Китая, Индии, клинописных таблицах Вавилона.

Гиппократ в своем труде «Карцинома» наиболее полно описал клиническую картину злокачественной опухоли молочной железы у женщины. Он отметил схожесть формы злокачественного новообразования с формой распухшего членистоногого, а набухшие сосуды, питающие опухоль напоминали расставленные клешни. Потому заболевания такого вида и получили свое название (от греческого «karkinos» — краб, рак).

Наблюдая страдания больных раком, древние ученые и врачеватели пытались не только описать течение болезни, но и найти оптимальные методы лечения, среди которых были прижигания, ампутации, применение настоев трав и т.д.

Несмотря на обширные исследования, причины возникновения раковых заболеваний оставались неизвестными еще долго. Описанные английским хирургом П. Поттом в 1775 году случаи профессионального рака, позволили вывести теорию происхождения раковых заболеваний.

К середине XIX века в процессе значительного развития патологической анатомии и изобретения микроскопа произошел значительный скачек в исследовании и лечении опухолей.

Исследования Биша в 1801 году и Мюллера в 1838 году позволили распознать внутреннее клеточное строение раковых опухолей, выделить в них основу, состоящую из соединительной ткани и клеток, способных к делению (строме) и клетки паренхимы.

В 1875—77 гг. М.А. Новинский впервые произвел на животных серию успешных перевивок злокачественных опухолей, заложив тем самым основы экспериментальной онкологии. Эти работы позволили изучить природу и определить многие характеристики опухолевых тканей и клеток.

Важным этапом в развитии онкологии явилось открытием Ф. Раусом в 1910 году вирусной природы некоторых сарком кур. О вирусной природе злокачественных опухолей также высказывались И.И. Мечников и Н.Ф. Гамалея.

Историческим этапом в развитии онкологии в России стало издание в 1910 году первого руководства «Общее учение об опухолях» Н.Н. Петрова.

12 февраля 1898 года выдающийся ученый и хирург, директор госпитальной хирургической клиники Московского Императорского Университета, действительный статский советник, член Военно-медицинского Ученого Комитета Лев Львович Левшин выступил на заседании Правления Московского Университета с предложением о постройке лечебницы-приюта для одержимых раком. Деньги на строительство лечебницы были выделены семьей Морозовых. В благодарность за это лечебница и была названа «институтом им. Морозовых».

Четкая и слаженная система онкологической помощи государственных и частных учреждений дает комплекс профилактических мероприятий и современные методы раннего выявления заболевания, а так же предоставляет эффективные методики лечения раковых больных.

На данном этапе онкология продолжает бурно развиваться. Совершенствуются методы лечения раковых опухолей. И, хотя болезнь ещё не побеждена, современный уровень развития медицинской науки в целом и онкологии в частности позволяет человечеству смело смотреть в будущее.

Этот страшный недуг всегда является настоящей трагедией для того, кто им сражен, и для его семьи. Но, если рак распознан на ранней стадии, надежда на излечение есть.

Кроме того, прогресс движется в направлении разработки новых вакцин, и хочется полагать, что борьба с онкологическими заболеваниями обретет большую эффективность. Это необходимо, ведь ежегодно 400-500 тысяч россиян узнают ужасающий, порой смертельный, диагноз.

Стоит помнить также о профилактике, привлечении людского внимания к проблеме. Именно поэтому Международный противораковый союз учредил в 2005 году World Cancer Day (Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями), а его датой стал день 4 февраля.

Безусловно – страшный диагноз, поставленный тому или иному человеку – это всегда большая трагедия для всей семьи. Благодаря современной науке, доподлинно известны основные факторы, влияющие на формирование раковых клеток. День борьбы с раком должен стать не просто ординарным



событием, о котором достаточно вспомнить лишь раз за год, а обязан стать мощным импульсом для формирования осознания проблемы. Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями должен ассоциироваться не с безысходностью и смирением, а с надеждой. По статистике, при раннем выявлении можно предотвратить до трети заболеваний. В наше время все чаще приходят хорошие известия о том, что врачи избавили человека от рака, выявив раковую опухоль в самом начале ее зарождения.

В 2019 году Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями проводится под девизом «**ЭТО Я И Я БУДУ**», призывая осмыслить то, что может сделать каждый в борьбе против этой болезни и внести свой вклад в кампанию против рака.

Рак — это общее обозначение более 100 болезней, которые могут поражать любую часть тела. Иногда для обозначения этих заболеваний используются также такие термины, как злокачественные опухоли или новообразования. Характерным признаком рака 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. Именно метастазы являются основной причиной смерти от рака.

Рак развивается из одной клетки. Превращение нормальной клетки в раковую происходит в ходе многоэтапного процесса, представляющего развитие предракового состояния в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя типами внешних факторов, включающих физические канцерогены (ультрафиолетовое и ионизирующее излучение); химические канцерогены (асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк); биологические канцерогены, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Наиболее часто встречаемые типы рака среди мужчин и женщин отличаются друг от друга. У мужчин чаще всего диагностируют рак легкого, рак желудка

и рак предстательной железы. В ряде стран рак предстательной железы у мужчин выходит на первое место. У женщин на первом месте — рак молочной железы. В детской онкологии большинство диагнозов связаны со злокачественными заболеваниями крови и лимфатической системы, либо со злокачественными опухолями солидной структуры, чаще всего саркомами.

Среди основных причин, формирующих заболеваемость раком, как показывает статистика, лидирующую позицию занимает неправильное питание. На втором месте курение. Следует также не увлекаться загаром, не употреблять продукты с красителями и регулярно показываться врачу.

При раннем выявлении и лечении рака смертность от этой болезни можно уменьшить. Существует два способа раннего выявления рака — раннее диагностирование и скрининг (систематическое проведение диагностики опухоли на ранней стадии).

По данным онкологов, на начальной стадии практически все опухоли поддаются терапии, причем в большинстве случаев их можно вылечить хирургическим путем. Хорошо поддаются терапии даже на продвинутой стадии опухоли яичников, молочной железы, мужской половой сферы, опухоли головы и шеи, лимфомы.

Начиная с 50 лет каждому человеку не реже одного раза в год следует обследоваться, в том числе, в рамках диспансеризации. Женщина должна посетить гинеколога, проктолога и маммолога, мужчина — сделать рентген легких, обследовать желудок, толстую кишку и предстательную железу. Эти обследования являются ранним подходом к выявлению онкологических заболеваний. Согласно данным онкологов, при лечении рака на ранней стадии показатель 5-летней выживаемости достигает 95% и более.

Маммография – это обследование молочных желез с помощью маммографа (рентгеновского аппарата). Такая процедура – наиболее распространенный метод обследования груди. Его информативность составляет более 90%. Маммография – это рентгенологическое исследование с невысокой долей излучения. Процедура является скрининговым методом диагностики молочных желез. Её часто назначают с целью выявления заболеваний груди. Ежегодная маммография позволяет выявить онкологическое заболевание на ранней стадии. Поэтому врачи советуют регулярно проходить это медицинское обследование. Особенно актуальна эта процедура для женщин старше 40 лет. В этом возрасте начинаются гормональные изменения, которые могут привести к аномалиям в тканях молочных желез. Обязательно следует пройти процедуру, если: есть выделения из сосков; появились уплотнения, боли в груди; произошла деформация формы груди или сосков. Маммография – это диагностическая процедура, которая необходима для оценки состояния пациентки. После 35 лет ее прохождение обязательно для всех женщин. Достаточно проходить процедуру 1 раз в 2 года для выявления новообразований. После 50 лет маммографию делают ежегодно.

Если есть снимки прошлых процедур, необходимо показать их врачу-рентгенологу. Маммография – процедура абсолютно безболезненная. Она длится около 10–30 минут. Маммография – процедура, которая проводится амбулаторно.

4 февраля - Всемирный День борьбы против рака



Существует более 100 видов рака, болезнь может развиваться в любой части тела.



Во всем мире наибольшее число мужчин умирает от следующих пяти видов рака (в порядке убывания): рака легких, желудка, печени, ободочной и прямой кишки и пищевода.



Более 30% раковых заболеваний можно предотвратить, главным образом, благодаря воздержанию от употребления табака, здоровому питанию, физической активности и профилактике инфекций, которые могут приводить к раку.

Профилактика рака простаты

Современная медицина пока не нашла способа на 100% предотвратить развитие рака простаты. Но врачи разработали рекомендации, которые помогут снизить риск.

Питайтесь правильно. Желательно не есть жирные сорта мяса, и включить в меню много свежих фруктов и овощей.

Избегайте канцерогенов. Эти вещества, вызывающие мутацию клеток, есть в табачном дыму, нитратах, пищевых добавках, на вредных производствах.

1. **Ведите активный образ жизни.** 15 минут утренней зарядки и 40 минут пешей прогулки помогают укрепить сосуды и сердце, поднять иммунитет.
2. **Высыпайтесь.** Во время сна в организме выделяется гормон мелатонин, который защищает от развития опухоли.
3. **Избегайте застойных явлений в простате.** Регулярная сексуальная жизнь и физические нагрузки особенно важны людям, у которых сидячая работа. Эти меры обеспечивают отток простатического сока и помогают избежать воспаления.
4. **Регулярно проходите обследование** После 50 лет один раз в два года нужно проводить скрининг рака предстательной железы. Необходимо сдавать анализ крови на специфический простатический антиген и делать УЗИ простаты. Тем, кто страдает аденомой или простатитом нужно обследоваться раз в год.

Берегите себя и внимательно относитесь к своему здоровью, это поможет сохранить мужскую силу и прожить долгую счастливую жизнь.

20 советов по профилактике рака у детей

На 100% защитить себя или своего ребенка от онкологических заболеваний невозможно. Родителям под силу лишь уменьшить вредные воздействия на маленький организм, чтобы сократить риск мутаций ДНК.

1. Подавайте хороший пример

Исследования показывают: если родители ведут здоровый образ жизни и правильно питаются, дети с большой вероятностью следуют их примеру.

2. Никогда не курите

Курить нельзя не только в присутствии малышей — токсины табака накапливаются в помещениях и ваших предметах одежды, увеличивая риск онкозаболеваний, хронических проблем с органами дыхания и др. Не говоря о том, что дурной пример заразителен.

4. Кормите грудью дольше

Никакая искусственная смесь не подменяет натуральное материнское молоко с его антителами и ценными нутриентами. Западные онкологи считают, что для полноценного формирования иммунной системы ребенка и профилактики рака нужно 9-12 месяцев лактации.

5. Приучайте детей к зелени

Капуста, брокколи, кресс-салат, шпинат, петрушка содержат массу антиоксидантов, флавоноидов и витаминов. Исследования показывают, что подрастающее поколение испытывает дефицит этих нутриентов.

6. Нажимайте на фрукты

Недавно проведенное в США исследование показало, что дети, не употреблявшие фрукты вообще, в дальнейшей жизни почти всегда страдают теми или другими онкопатологиями.

7. Давайте омега-3 жирные кислоты

Печень трески, красная рыба, жидкий рыбий жир или капсулированные формы омега-3 кислот — залог крепкой иммунной системы ребенка.

8. Ограничьте соль и сахар

Ешьте меньше переработанных продуктов и консервов — такая пища обычно содержит избыток сахара и соли. Старайтесь готовить дома из свежих, лучше органических продуктов.

9. Не злоупотребляйте молоком

Некоторые ученые, в том числе из всемирно известного Каролинского института, связывают молочные продукты с онкозаболеваниями. Есть мнение, что виной тому насыщенные жиры.

10. Не живите рядом с трассой

Проживание вблизи автострад, заводов и бензоколонок тесно ассоциируется с заболеваемостью детской лейкемией (раком крови).

11. Ограничьте цифровые гаджеты

Современный малыш рождается со смартфоном в руках. С одной стороны, это неизбежный виток развития цивилизации. С другой же,

безопасность электромагнитного излучения окончательно не установлена. Придерживайтесь строгого режима.

12. Осторожно с пестицидами

Внутри дома, где играет детвора, нельзя использовать и хранить пестициды, гербициды и прочие токсичные вещества. Многие из них способны вызвать лимфому, лейкемию и опухоли мозга.

11. Не будьте чистюлями

12. Гигиена — это хорошо для профилактики инфекций. Но современная теория излишней гигиены гласит, что «стерильное» окружение не дает сформироваться детскому иммунитету. Протоестественная чистоплотность делает детей слабыми и больными. Научный факт: люди, выросшие на фермах в окружении животных и растений, реже страдают астмой, аутоиммунными болезнями и раком.

13. Поменьше антибиотиков Мы привыкли таскать за своими чадами целую аптеку. Так удобней и спокойней родителям. Но неоправданный прием антибиотиков убивает полезные бактерии, подрывает иммунитет и предрасполагает к серьезным заболеваниям в будущем.

14. Выращивайте свои продукты Лучший овощ или фрукт — это выращенный своими руками или 100% органический, купленный у надежных людей. Больше фитонутриентов, меньше пестицидов. Мы то, что мы едим. 15

15. Избавьте дом от токсинов Ваше жилище, особенно спальня, кухня и ванная, должны стать экологически чистой зоной. Никаких виниловых шторок, вонючего китайского пластика, никаких «освежителей» воздуха. В настоящее время власти Евросоюза запретили или рассматривают запрет более чем 1000 синтетических веществ, которые раньше были допущены в дома европейцев. Осмотритесь вокруг.

16. Делайте зарядку

Физическая активность насыщает организм кислородом, активизирует обменные процессы и укрепляет иммунитет. Сидение за видеоиграми не способствует профилактике онкозаболеваний и здоровью вообще.

17. Долой гамбургеры

Ответственные папы и мамы должны забыть слово «фастфуд». Современные рестораны быстрого питания предлагают набор вредных и потенциально опасных пищевых добавок — от запрещенных в Америке транс-жиров до соли и консервантов.

18. Нет экзотическим поездкам!

Яркие семейные выходные в Таиланде или Мумбае — это весело, однако чревато неожиданными опасностями. Несмотря на все прививки, экзотические страны могут оставить вам на память какого-нибудь паразита, грибок или онкогенный вирус.

19. Рассказывайте детям «про это»

Сексуальное воспитание ребенка — это обязанность родителей. Если молодежь будет понимать все риски и пользоваться средствами защиты, можно избежать, например, рака яичников или шейки матки.

20. Делайте прививки

Папилломавирус человека (ВПЧ) и вирус гепатита В играют важную роль в развитии опухолевых заболеваний. Не игнорируйте прививки!

Наконец, создайте счастливую и гармоничную атмосферу, где малыш почувствует себя нужным и защищенным.

Помните, что депрессия и стресс — злейшие враги физического и душевного здоровья.

Таковы базовые принципы профилактики рака у детей.

За последние годы ситуация с лечением рака в России заметно улучшилась, а уровень помощи, оказываемой в федеральных онкологических центрах, сравним с передовыми заграничными клиниками. В то же время в России остро стоит проблема ранней диагностики и помощи больным в регионах. Одной из основных проблем остается поздняя диагностика: у половины заболевших онкологию выявляют на третьей или четвертой стадии.