**Всемирный день борьбы против рака 2021г.**

Опухоли могут вызываться внешними факторами (условиями, веществами, микроорганизмами) и внутренними, обусловленными особенностью генетического строения. Заболевание приводит к неконтролируемому делению клеток, сокращает качество и продолжительность жизни. Для противодействия ему создан международный день.



ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Всемирный день борьбы против рака отмечается ежегодно 4 февраля. Он не является общегосударственным выходным в России, однако страна поддерживает акции, связанные с датой. Основателем действа выступил Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями.

В мероприятиях принимают участие все, кто имеет отношение к недугу. В их числе - терапевты, онкологи, исследователи, активисты общественных движений. Присоединяются к акциям благотворительные фонды, пациенты, их родственники, близкие, друзья, правительственные и научные учреждения, студенты, преподаватели профильных учебных заведений.

**История**

Впервые Всемирный день борьбы против рака отмечался в 2005 году. Идею выдвинул Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями. Инициатива нашла поддержку и начала набирать

популярность по всему миру. Она преследует цель распространения информации о данном недуге.

Памятная дата сопровождается просветительскими мероприятиями: проходят конференции, публичные лекции, семинары, флешмобы (заранее подготовленные действия группы людей). При поддержке государства печатается и раздаётся агитационная продукция, отражающая актуальные проблемы, объясняющая методику защиты и профилактики.

Заранее определяется тематика события, которой отдаётся пристальное внимание. Благотворительные фонды направляют листовки в медицинские и общественные учреждения, стремясь преодолеть неосведомлённость населения о болезни, распространение культуры регулярных осмотров. Выдающиеся деятели культуры, искусства, звёзды шоу-бизнеса записывают видеоролики. Они обращают взоры социума на актуальные вопросы.

Важной задачей стало преодоление беспечного отношения к образу жизни и собственному здоровью. В эфире телевидения и радиостанций транслируются сюжеты, рассказывающие о злокачественных опухолях, их диагностике. Повествуется о противостоянии недугу, поражающему миллионы людей, об его опасности, борьбе с вредными привычками.

Исследователи сообщают результаты экспериментов, разработке новых препаратов. Они делятся информацией об успехах и трудностях в своей отрасли и последних достижениях медицины. Всемирный день борьбы против рака 2021 года сопровождается обращением представителей профильных фондов, в которых упоминается о насущных проблемах. Правительства стран призываются к объединению усилий, сокращающих риски для здоровья и жизни.

**Интересные факты**

Ежегодно лозунг и тематика праздника меняется. Например, в 2008 году в этот день обсуждался вопрос о создании окружения без табака для детей и студентов. В 2009 – вопрос правильного питания и физических нагрузок. 2010 год ознаменовался поднятием вопроса о введении вакцинации против инфекций, провоцирующих онкологические заболевания.

По данным Всемирной организации здравоохранения в период с 2005 по 2016 год от рака погибло 90 миллионов человек. Около половины смертей можно было предотвратить. В 2016 году праздник проходил под лозунгом «Это нам по плечу» – особое внимание уделялось вопросам выявления и профилактики заболевания.

Начиная с 2018 года девиз «Мы можем. Я могу» – то есть каждый может внести свою лепту в борьбе с раком. По 2021 лозунг останется неизменным.

В России за 2018 год смертность от онкологических заболеваний понизилась на 3% по сравнению с данными 2017 года. Однако предпринимаемых Россией мер недостаточно. В стране по-прежнему высокий уровень смертности от данной болезни, превышающий в несколько раз показатели других государств.

В 2018 году объем средств на помощь онкобольным в России заметно увеличился. На данный момент в стране действует «Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями», которая продлится до 2030 года. Программа предусматривает улучшение инфраструктуры медицинских учреждений и увеличение финансирования онкологической службы.

В 2019 году стартовала трехлетняя кампания «Я есть и я буду» (I Am and I Will). Это призыв к действию, дающий силу и стремление к личной приверженности в борьбе против рака, и отражает силу индивидуальных действий, предпринимаемых сейчас, чтобы повлиять на будущее.

По данным ВОЗ: существует более 100 видов рака и болезнь может развиваться в любой части тела. От рака ежегодно умирают миллионы людей.

Более 60% новых случаев заболевания раком зарегистрированы в странах Африки, Азии и Центральной и Южной Америки. В этих регионах происходит 70% всех случаев смерти от рака.

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.

Во всем мире наибольшее число женщин умирает от следующих пяти видов рака (в порядке убывания): рака груди, легких, желудка, прямой и ободочной кишки и шейки матки. Во многих развивающихся странах рак шейки матки является самым распространенным типом рака.

Употребление табака является самой значительной отдельной предотвратимой причиной рака — более 20% смертей от рака связаны с употреблением табака.

Одна пятая часть всех раковых заболеваний в мире развивается в результате хронической инфекции. Так, например, вирус папилломы человека (ВПЧ) вызывает рак шейки матки, а вирус гепатита B — рак печени.

Такие виды рака, имеющие значимость для общественного здравоохранения, как рак молочной железы, рак шейки матки и рак толстой и

прямой кишки, излечимы в случае их раннего выявления и надлежащего лечения.

Можно помочь всем пациентам, страдающим от боли, при применении современных знаний в области снятия боли и оказании паллиативной помощи.

Более 30% случаев смерти от рака можно предотвратить, главным образом, благодаря воздержанию от употребления табака, здоровому питанию, физической активности и умеренному употреблению алкоголя. В развивающихся странах до 20% случаев смерти от рака можно избежать путем иммунизации против вируса гепатита В и вируса папилломы человека.

Всемирный день борьбы против рака провозглашен «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями» - Международным союзом против рака или UICC и отмечаемая ежегодно 4 февраля. Цель этого дня во всём мире — это повышение осведомлённости людей о раке как одном из самых страшных и губительных заболеваний нашей современной цивилизации. Привлекая внимание к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания, можно добиться хороших результатов, а в некоторых случаях и полного выздоровления.

Международный день защиты от рака призывает широкую общественность к задачам, стоящим перед нашим миром в борьбе с раковыми заболеваниями и призывает неравнодушных политиков и организаций-членов UICC относится к раку, как к одному из политических приоритетов.

На данный момент уже известно, что возникновение 43 % раковых заболеваний можно было бы предотвратить, ориентируясь и соблюдая элементарные нормы здорового поведения, такие как: ограждение доступа к курению детей, борьба с курением как таковым; физическая активность; сбалансированная и здоровая пища; своевременная вакцинация против вирусов, которые вызывают рак печени и шейки матки; воздержание от длительного пребывания на солнце и в соляриях; своевременная диагностика и внимание к собственному здоровью.

Ежегодно Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями **имеет свою тему.**

В 2019-2021 годах Всемирный день борьбы против рака проходит под лозунгом["Я есть и я буду"](https://www.worldcancerday.org/about/2019-2021-world-cancer-day-campaign)(I Am and I Will).

Рак является общим термином для большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Характерным признаком рака является [быстрое образование аномальных клеток](https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cancer), разрастающихся за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы, этот процесс называется метастазированием. Метастазы являются одной из основных причин смерти от рака. В результате преобразования нормальных клеток в опухолевые в ходе многоэтапного процесса предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов: физические канцерогены (ультрафиолетовое и ионизирующее излучение), химические канцерогены (асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины – загрязнители пищевых продуктов и мышьяк – загрязнитель питьевой воды), биологические канцерогены (инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами).

Старение организма является еще одним фактором риска развития онкологических заболеваний, с возрастом вероятность развития рака [резко увеличивается](https://onco-life.ru/ob-onkologii/osnovy/chasto-zadavaemye-voprosy/post/pochemu-voznikaet-rak).

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), рак является одной из основных причин смерти в мире. В 2018 году от этого заболевания умерли 9,6 миллиона человек.

Наиболее распространенными видами рака являются: рак легких и рак молочной железы (оба – 2,09 миллиона случаев); рак толстой и прямой кишки (1,80 миллиона случаев); рак предстательной железы (1,28 миллиона случаев) рак кожи (немеланомный, 1,04 миллиона случаев).

В детской онкологии большинство диагнозов [связаны](http://ria.ru/sn_opinion/20131111/975967783.html) 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](http://ria.ru/interview/20140204/992799895.html). На втором месте курение. Следует также не увлекаться загаром, не употреблять продукты с красителями и регулярно показываться врачу.

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 99% случаев их можно вылечить хирургическим путем.

Начиная с 50 лет каждому человеку не реже одного раза в год [следует обследоваться у онколога](http://ria.ru/interview/20130722/950881906.html).

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.

В настоящее время в мире [живут 43,8 миллиона человек](https://www.rosminzdrav.ru/news/2019/02/04/10692-4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka), находящихся в стойкой ремиссии после онкологического диагноза.

В России ежегодно [примерно у 600 тысяч человек впервые диагностируют рак](https://onco-life.ru/page-o-portale).

В РФ ноябре 2017 года [была утверждена](https://ria.ru/sn_health/20171114/1508816048.html) 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.

С октября 2018 года [начал свою работу Национальный проект "Здравоохранение"](https://rae-org.ru/news/nacionalnyy-proekt-zdravoohranenie), в структуру которого входит Федеральный проект ["Борьба с онкологическими заболеваниями"](https://www.rosminzdrav.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie). Согласно проекту, к 2024 году будут организованы не менее 420 центров амбулаторной онкологической помощи и переоснащены как минимум 160 диспансеров и больниц в регионах. Также [появятся 18 референс-центров](https://www.rosminzdrav.ru/poleznye-resursy/natsproektzdravoohranenie/onko), которые будут помогать ставить и проверять диагнозы с помощью самых современных методов.

По данным Федерального фонда обязательного медицинского страхования (ФФОМС), в 2020 году расходы на лечение и диагностику онкологических заболеваний вырастут в России на 35% и составят более 270 миллиардов рублей. Около 95 миллиардов рублей дополнительно [будет потрачено на противоопухолевую лекарственную терапию](https://ria.ru/20191217/1562634641.html), в том числе в центрах амбулаторной онкологической помощи.

Сегодня в арсенале врачей есть все современные технологии для терапии онкологических заболеваний. В настоящее время [рак не приговор](http://ria.ru/sn_opinion/20140204/992902854.html): это болезнь, с которой можно справиться, которую умеют лечить.

**Тематика и направленность мероприятий в День борьбы с раком**

Мероприятия направлены на пропаганду профилактики рака. Темы ежегодного Дня борьбы против рака тесно связаны с этим направлением.

Так в 2008 году поднимался вопрос о создании для детей и молодежи бестабачного окружения. В 2009 – о сбалансированном образе жизни, включающем физическую активность и правильное питание. В 2010 году решались вопросы вакцинации против определенных вирусов, способных провоцировать рак. Темой 2011 года стало обучение подрастающего поколения профилактическим мерам, и в первую очередь, избегания пребывания на агрессивном солнце. В 2013 тема звучала, как: «Рак. Вы знали?». А в 2014 развенчивались мифы. Девиз 2016 года: «Это нам по плечу».

Как сообщает ВОЗ, за период с 2005 по 2015 год от онкологических заболеваний погибло 84 миллиона пациентов. Самое страшное, что 40% этих случаев можно было предотвратить. Поэтому проводимые мероприятия в международный день против рака направлены на популяризацию здорового образа жизни. Второе направление – это донесение до народонаселения важности ранней диагностики и сроков прохождения диспансеризации.



Но не менее важными являются и проблемы больных. Поэтому 4 февраля общественные организации, волонтеры проводят различные мероприятия по сбору средств для помощи онкобольным.

В этот день можно увидеть людей с ленточками. Это своеобразный символ борьбы с раком. Причем цвет символической ленточки показывает направленность этой борьбы. Так, серая означает противостояние раку мозга, сине-зеленая – почек, желтая – костной ткани, а розовая – борьбу с раком груди. Существует и особая ленточка – золотая, которая символизирует борьбу с детской онкологией.

Поддержите 4 февраля организаторов противораковых событий, примите участие в любом благотворительном мероприятии. Ведь только общими усилиями человечество сможет побороть эту опасную и коварную болезнь – рак.

**ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**

Сбалансированное питание;

отказ от вредных привычек;

чистота половых отношений;

благоприятная окружающая среда;

двигательная активность;

укрепление иммунитета;

гормональный контроль.

Изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя внешними факторами-канцерогенами:

1.ФИЗИЧЕСКИЕ: ультрафиолетовые и ионизирующее излучение.

2.ХИМИЧЕСКИЕ: асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк (загрязнитель питьевой воды) и т.д.

3.БИОЛОГИЧЕСКИЕ: инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Профилактика онкологических заболеваний это регулярное прохождении профилактических осмотров и обследований, это значительно повышает выявление рака на ранней стадии.

**ПОМНИТЕ, что болезнь легче предупредить, чем лечить!**

**Берегите свое здоровье!**













Анкета

 для пациентов по выявлению уровня их осведомленности по профилактике онкологических заболеваний

Уважаемые пациенты!

Просим Вас ответить на вопросы анкеты, Ваши ответы для нас очень важны. Заранее благодарны.

**1.Считаете ли Вы, что рак заразен?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**2.Считаете ли Вы, что рак излечим?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**3.Может ли рак передаваться по наследству?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**4.Всегда ли доброкачественные опухоли переходят в злокачественные?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**5. Считаете ли Вы, что при лечении рака эффективны биологически активные добавки?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**6. Можно ли вылечить рак народными средствами?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**7. Знаете ли вы, что такое канцерогены?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**8. Знаете ли вы продукты питания, в которых содержатся вещества, повышающие риск развития рака?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**9. Есть ли взаимосвязь между вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем) и риском развития рака?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**10. Может ли осуществляться профилактика рака, если причина его неизвестна?**

а) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

**Спасибо за ваши ответы на вопросы анкеты!**