

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Главными темами этого дня становятся профилактика рака и повышение качества жизни пациентов с раковыми заболеваниями. По данным ВОЗ, онкологические заболевания являются главной причиной смерти во всем мире, а по оценкам ВОЗ, за период с 2005 по 2015 годы от рака умрет 84 миллиона человек. Это неизбежно произойдет, если не будут предприняты надлежащие меры. В обследовании, проведенном ВОЗ, содержится предупреждение о том, что более половины стран мира испытывают трудности в деле предупреждения рака и обеспечения больных раком лечением и постоянным уходом. Это означает, что на сегодняшний день многие из этих стран не располагают функциональным планом борьбы против рака, включающим профилактику, раннюю диагностику, лечение и уход.

Что такое рак?

Рак — это общее обозначение болезней, которые могут поражать любую часть организма человека (и не только человека). Таких болезней насчитывается более 100. Самый характерный признак ракового заболевания — это быстрое образование аномальных клеток, которые прорастают за пределы своих обычных границ. Помимо этого, аномальные клетки способны проникать в близлежащие части организма и распространяться в другие органы (этот процесс называется метастазом).

Рак является ведущей причиной смертности во всем мире.

Ежегодно диагностируется почти 13 млн. новых случаев заболевания раком. Уже более 2/3 этих новых случаев заболевания раком и смерти приходится на развивающиеся страны, где заболеваемость раком неуклонно возрастает пугающими темпами. Как показывают научные исследования, в настоящее время треть всех случаев смерти от рака вызвана поддающимися изменению факторами риска, включающими употребление табачных изделий, ожирение, вредное употребление алкоголя и инфекционные заболевания. В случае раннего выявления многие виды рака поддаются успешному излечению, например рак молочной железы, рак шейки матки и колоректальный рак.

Возможно ли излечить рак?

Несмотря на то, что рак является заболеванием, которое плохо поддается лечению, все же многих случаев смерти можно избежать. Считается, что более 30% всех случаев заболевания раком можно избежать, если придерживаться здорового образа жизни и иммунизации против инфекций, таких как вирус гепатита В и вирус папилломы человека, которые могут вызвать рак. Некоторые случаи раковых заболеваний можно выявлять на ранних стадиях, лечить и излечивать. А благодаря надлежащему паллиативному уходу можно облегчить страдания пациентов даже на последних стадиях рака.

Изменение и предотвращение факторов риска

Более 30% случаев смерти от рака можно предотвратить путем предотвращения или изменения основных факторов риска, включая:

употребление табака;

излишний вес или ожирение;

нездоровое питание при употреблении в пищу недостаточного количества фруктов и овощей;

отсутствие физической активности;

употребление алкоголя;

загрязнение воздуха в городах;

задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным отдельным фактором риска развития рака, который приводит к 22% глобальных случаев смерти от рака и к 71% глобальных случаев смерти от рака легких.

Стратегии профилактики

избегать факторов риска, перечисленных выше;

проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В (HBV);

контролировать вредные и опасные факторы на месте работы;

сокращать время пребывания на солнце.