



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 новообразовании 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, наггетсы, 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 данным Министерства здравоохранения региона в Республике Алтай в 2019 году зарегистрировано 582 впервые выявленных случаев злокачественных новообразований. Всего в Республике Алтай зарегистрировано 3000 больных злокачественными новообразованиями, это 1,3% от всего населения региона. В структуре онкопатологии нашей республики на протяжении последних лет значимую долю занимают злокачественные новообразования молочной железы, женских гениталий, кожи, ободочной кишки, легких, желудка.