

Всесвітній день боротьби проти раку в період з 04 по 28 лютого 2025 року

Метою проведення Всесвітнього дня боротьби проти раку є підвищення обізнаності про рак як одного із найстрашніших захворювань сучасної цивілізації, акцентування уваги на профілактиці, ранньому виявленні та лікуванні цього захворювання. Онкологічні захворювання на сьогодні є однією з найбільш актуальних і невирішених медичних проблем людства. Рак залишається однією з основних причин смертей у світі. Рак виникає зі зміненої клітини, яка "втратила контроль" і почала надмірно ділитися, формуючи пухлину.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі за рік помирає через онкологічні захворювання десятки мільйонів людей. Приблизно у 1 з 5 людей протягом життя розвивається рак, орієнтовно 1 з 9 чоловіків і 1 з 12 жінок помирають від цієї хвороби.

Рак не обирає. Злоякісні пухлини виникають у жителів усіх континентів і країн, багатих і бідних, чоловіків та жінок.

Мутації клітини можна успадкувати від одного з батьків. Утім, вони переважно виникають спонтанно. До цього може призвести багато факторів: *радіація, забруднення довкілля*. На сьогодні науковці дійшли висновку, а також, що визначний вплив має спосіб життя людини. Науковці виявили п'ять основних чинників, що підвищують імовірність захворіти:

1. Тютюнопаління;
2. Низька фізична активність;
3. Ожиріння;
4. Неправильний раціон;
5. Вживання алкоголю.

Перш за все, у групі ризику знаходяться затяті курці, які випалюють більш ніж 15 цигарок на день. Продукти горіння потрапляють у кровоносну систему та швидко розносяться по організму. Курці найбільш схильні до раку горла, гортані, легень.

Фізичні вправи - це стрес для нашого організму, а короткотерміновий стрес має позитивний вплив. Фізична активність значно зменшує ризик раку грудей, кишківника

Головне - дотримуватися правила: щодня мінімум 30 хв активності. Люди із зайвою вагою мають підвищений ризик захворіти на рак. Перетворіть фізичні навантаження на звичку

Раціон збагачений червоним або обробленим м'ясом (ковбаси, шинка, балик, бекон) підвищує ризик появи раку підшлункової залози, кишківника і шлунку. Захоплення продуктами з високим вмістом білків і жирів також асоційоване із розвитком раку, зокрема кишківника і грудей. З іншого боку, споживання великої кількості фруктів і овочів може знизити ризик розвитку онкологічних захворювань.

Алкоголь - одна з причин розвитку раку, зокрема зловживання алкоголем може призвести до раку грудей, горла, стравоходу, печінки, кишківника. Відмовтеся від алкоголю.

Ультрафіолетове випромінювання викликає до 90% випадків раку шкіри та фотостаріння шкіри. Обмежуйте час перебування на сонці. Не засмагайте ані під сонцем, ані в солярії. Користуйтеся сонцезахисними кремами й окулярами цілий рік.

Отже, основними заходами профілактики онкозахворювань є:

- організація правильного харчування;
- відмова від шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- активний спосіб життя;
- профілактичні огляди:
- для жінок - щорічні скринінгові обстеження: цитологічна діагностика ПАП-тест на рак шийки матки, мамографія, колоноскопія.
- для чоловіків - огляд у уролога, колоноскопія.