

## Всесвітній день боротьби проти раку



Всесвітній день боротьби проти раку відзначається щорічно 4 лютого за ініціативою «Міжнародного союзу проти раку» (UICC). Його метою є підвищення обізнаності людей про рак, як одного з найбільш важких захворювань сучасності, а також привернення уваги громадськості до його запобігання, виявлення та лікування. Залучаючи увагу до запобігання, виявлення та лікування цього захворювання, можна домогтися гарних результатів, а в деяких випадках і повного одужання.

У 2019-2021 роках Всесвітній день боротьби проти раку проходив під гаслом «Я буду».

Нова тема кампанії Всесвітнього дня боротьби проти раку на 2022-2024 роки – це «Усунення прогалин у догляді». Кампанія буде присвячена виявленню та усуненню бар'єрів, які існують для багатьох людей у всьому світі в доступі до необхідної їм допомоги.

Кожного року, в світі виявляється більше 10 млн. людей, хворих на рак і приблизно 8 млн. помирають від нього.

Рак – це загальне позначення великої групи хвороб, які можуть уражати будь-яку частину тіла. Використовуються також такі терміни, як злоякісні пухлини або новоутворення. Характерною ознакою раку є швидке розмноження аномальних клітин, що проростають за межі своїх звичайних меж та здатних

поширюватися в інші органи.

Рак розвивається з однієї єдиної клітини. Перетворення нормальної клітини в пухлинну відбувається в ході багатоетапного процесу, що звичайно являє собою перехід передракового стану в злоякісні пухлини. Ці зміни відбуваються в результаті взаємодії між генетичними факторами людини й трьома категоріями зовнішніх факторів, що включають:

- — Фізичні канцерогени (ультрафіолетове, іонізуюче випромінювання, тривале травмування тканини та ін.);
- — Хімічні канцерогени (пил азбесту, компоненти тютюнового диму, афлатоксини, миш'як та інші забруднювачі харчових продуктів і питної води);
- — Біологічні канцерогени (інфекції, викликані деякими вірусами, бактеріями або паразитами, та ін.).

Захворюваність на рак різко зростає з віком. Найімовірніше, через накопичені з роками ризики розвитку деяких онкологічних захворювань. Загальне нагромадження ризиків збільшує тенденцією до зниження ефективності механізмів відновлення клітин по мірі старіння людини. Онкологічні захворювання є основною причиною смертності у світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у 2020 році на їх частку припало близько 10 млн. смертей. Найпоширенішими (з точки зору нових випадків) були рак грудей (2,26 млн випадків), легень (2,21 млн випадків), товстої та прямої кишки (1,93 млн випадків), простати (1,41 млн випадків), шкіри (1,20 млн випадків) та шлунка (1,09 млн випадків). При цьому найбільше смертей у 2020 р. було зафіксовано внаслідок захворювання на рак легенів (1,8 млн випадків).

Україна посідає друге місце в Європі за темпами поширення онкозахворювань. Щороку понад 160 тис. жителів дізнаються, що вони – онкохворі.

Злоякісні новоутворення уражають в Україні кожного четвертого чоловіка і кожну шосту жінку, при цьому шанс захворіти істотно збільшується після 50-ти річного віку.

Рак як причина смерті, посідає друге місце у структурі смертності населення України і разом з серцево-судинними захворюваннями визначає рівень здоров'я наших співвітчизників.

Що робити, якщо виникли підозри на захворювання?

У разі наявності перших симптомів раку необхідно терміново звернутися до лікаря-онколога. Регулярні профілактичні огляди дозволяють розпізнати захворювання на ранніх стадіях. Жінкам насамперед потрібно зробити мамографію та флюорографію. Для додаткового обстеження лікар може призначити кольпоскопію, фіброгастроскопію або інші обстеження. В разі появи шкірних новоутворень не відкладайте візит до дерматолога, при маткових кровотечах – до гінеколога, болю в шлунку – до гастроентеролога, осиплості голосу – до ЛОР-лікаря. У разі необхідності лікар випише направлення в онкологічну клініку для поглибленого обстеження. Для точного діагностування застосовують:

- – ультразвукове дослідження (УЗД);
- – магнітно-резонансну томографію (МРТ);
- – контрастну томографію (КТ);

- – фіброгастроскопію (ФГС);
- – біопсію;
- – гістологічні дослідження.

Деякі поради для зниження ризику розвитку раку:

- – Не паліть. Не вживайте ніяких видів тютюнової продукції.
- – Зробіть свій будинок вільним від тютюнового диму. Сприяйте створенню бездимного середовища на своєму робочому місці.
- – Підтримуйте нормальну вагу тіла.
- – Будьте фізично активними у повсякденному житті. Обмежте кількість часу, який ви проводите сидячи.
- – Дотримуйтеся якісного раціону харчування:
- – Вживайте в їжу велику кількість цільних злаків, бобових, овочів і фруктів.
- – Обмежте вживання висококалорійних продуктів (з високим вмістом цукру або жиру) і уникайте вживання підсолоджених напоїв.
- – Якщо ви вживаєте алкогольні напої, обмежте їх споживання.
- – Використовуйте засоби захисту від сонячних променів. Не користуйтеся соляріями.
- – На робочому місці захищайте себе від впливу речовин, які викликають рак, дотримуючись правил з охорони та гігієни праці.
- – Якщо у вас є така можливість, годуйте свою дитину грудним молоком. Грудне вигодовування знижує ризик розвитку раку молочних залоз у матерів.
- – Обмежте використання гормональної терапії, яка підвищує ризик розвитку деяких видів раку.
- – Подбайте про те, щоб ваші діти пройшли вакцинацію проти:
- – Гепатиту В (для новонароджених)
- – Вірусу папіломи людини (для дівчаток)

Таким чином, якщо вести здоровий спосіб життя, ризик захворіти на рак можна значно знизити, а лікування, яке було почате на ранніх стадіях захворювання, дає хороші результати і збільшує Ваші шанси на довголіття. Рак — це не вирок. Це хвороба, з якою можна і необхідно боротись, яку можна і необхідно перемагати!

Кам'янське відділення  
ДУ «Черкаський обласний центр контролю  
та профілактики хвороб Міністерства  
охорони здоров'я України»