

"Мы можем. Я могу"

В 2016-2018 годах Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями проводится под девизом: "Мы можем. Я могу"

По меньшей мере, одна треть всех случаев заболевания раком предотвратима!

Профилактика предлагает самую эффективную по стоимости долгосрочную стратегию для борьбы с раком.

Хорошо известны факторы, предрасполагающие и способствующие развитию злокачественных процессов в различных органах и тканях организма.

Это:

Табак

Употребление табака является отдельным самым значительным предотвратимым фактором риска смерти от рака в мире и ежегодно приводит предположительно к 22% случаев смерти от рака. В 2004 г. в результате употребления табака произошло 1,6 миллиона из 7,4 миллиона случаев смерти от рака.

Курение табака приводит к развитию многих типов рака, включая рак легких, пищевода, гортани, ротовой полости, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки. Около 70% бремени рака легких может быть обусловлено одним лишь курением. Доказано, что вторичный табачный дым, известный также как табачный дым в окружающей среде, вызывает рак легких у некурящих взрослых людей. Бездымный табак (называемый также оральным табаком, жевательным табаком или нюхательным табаком) приводит к развитию рака пищевода и поджелудочной железы.

Отсутствие физической активности, факторы, связанные с питанием, ожирение и излишний вес

Изменение питания является еще одним важным подходом к борьбе с раком. Существует связь между излишним весом и ожирением и многими типами рака, такими как рак пищевода, ободочной и прямой кишки, молочной железы, слизистой оболочки матки и почек. Употребление в пищу в больших количествах фруктов и овощей может иметь защитный эффект от многих раковых заболеваний. И наоборот, чрезмерное употребление в пищу красного мяса и мясных консервов может быть связано с повышенным риском развития колоректального рака. Кроме того, здоровое питание, способствующее профилактике раковых заболеваний, обусловленных питанием, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярная физическая активность и поддержание здорового веса тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака. Необходимо осуществлять национальную политику и программы для повышения осведомленности и уменьшения воздействия факторов риска развития рака, а также для обеспечения людей информацией и поддержкой, необходимых для принятия здорового образа жизни.

Употребление алкоголя

Употребление алкоголя является фактором риска развития многих типов рака, включая рак полости рта, глотки, гортани, пищевода, печени, ободочной и прямой кишки и молочной железы. Риск развития рака напрямую зависит от количества употребляемого алкоголя. Риск развития некоторых типов рака (например, рака полости рта, глотки, гортани и пищевода) у людей, употребляющих алкоголь в больших объемах, значительно возрастает, если при этом они являются заядлыми курильщиками. Доли конкретных типов рака, обусловленных алкоголем, варьируются между мужчинами и

женщинами, что, в основном, связано с различиями в средних уровнях потребления. Так, например, бремя раковых заболеваний полости рта и ротовой части глотки, обусловленных алкоголем, составляет у мужчин 22%, а у женщин - 9%. Такая же разница между полами существует и в отношении раковых заболеваний пищевода и печени (Rehm et al., 2004).

Инфекции

Инфекционные агенты приводят почти к 22% случаев смерти от рака в развивающемся мире и к 6% - в промышленно-развитых странах. Вирусный гепатит В и С приводит к развитию рака печени; вирус папилломы человека - к развитию рака шейки матки; бактерия *Helicobacter pylori* повышает риск развития рака желудка, печеночная двуустка повышает риск развития холангиокарциномы желчных протоков. Профилактические меры включают вакцинацию и профилактику инфекционных и паразитарных заболеваний.

Загрязнение окружающей среды

Загрязнение воздуха, воды и почвы канцерогенными химическими веществами приводит к 1-4% всех раковых заболеваний (МАИР/ВОЗ, 2003 г.). Канцерогенные химические вещества в окружающей среде могут воздействовать через питьевую воду или загрязненный воздух внутри помещений и атмосферный воздух. В Бангладеш 5-10% всех случаев смерти от рака в районе, загрязненном мышьяком, были обусловлены воздействием мышьяка (Smith, Lingas & Rahman, 2000). Канцерогенные вещества оказывают воздействие также и через пищевые продукты, загрязненные такими химическими веществами, как афлатоксины или диоксины. Загрязнение воздуха внутри помещений в результате сжигания в печах угля удваивает риск развития рака легких, особенно среди некурящих женщин (Smith, Mehta & Feuz, 2004). Во всем мире воздух внутри помещений, загрязненный в результате сжигания угля в домашних печах, приводит примерно к 1,5% всех случаев смерти от рака легких. Использование угля в домашнем хозяйстве особенно широко распространено в Азии.

Канцерогены, связанные с профессиональной деятельностью

Более 40 веществ, смесей и обстоятельств воздействия на рабочих местах являются канцерогенными по отношению к людям и входят в категорию канцерогенов, связанных с профессиональной деятельностью (Siemiatycki et al., 2004). Тот факт, что эти канцерогены имеют причинную связь с раком легких, мочевого пузыря, гортани и кожи, а также с лейкемией и раком носоглотки, убедительным образом подтвержден документально. Мезотелиома (рак плевры или грудной полости) в значительной мере обусловлена воздействием асбеста, связанным с профессиональной деятельностью.

Профессиональные раковые заболевания сконцентрированы среди конкретных групп работающего населения, для которых риск развития определенной формы рака может быть значительно выше, чем для общего населения. Около 20-30% мужского и 5-20% женского населения в трудоспособном возрасте (люди в возрасте 15-64 лет) могут подвергаться воздействию легочных канцерогенов на протяжении своей рабочей жизни, что приводит примерно к 10% всех раковых заболеваний легких в мире. Около 2% случаев лейкемии в мире обусловлены воздействием на рабочих местах.

Излучение

Ионизирующее излучение оказывает на людей канцерогенное воздействие. Знания о рисках, связанных с излучением, были получены, в основном, в результате эпидемиологических исследований с участием жителей Японии, выживших после атомных взрывов, а также исследований групп населения, подвергающихся воздействию излучения в медицинских целях и в связи с профессиональной деятельностью. Ионизирующее излучение может приводить к развитию лейкемии и к образованию ряда плотных опухолей, представляя более высокий риск для молодых людей. По оценкам, воздействие в местах проживания газа радона, содержащегося в почве и строительных материалах, вызывает от 3 до 14% всех раковых заболеваний

легких. Это вторая по значимости после табачного дыма причина развития рака легких. Уровни содержания радона в домах можно уменьшить путем улучшения вентиляции и герметичности полов и стен. Ионизирующее излучение является важным диагностическим и терапевтическим инструментом. Радиологические медицинские процедуры должны назначаться в соответствующих случаях и проводиться надлежащим образом для обеспечения того, чтобы преимущества излучения превышали связанные с ним потенциальные риски с тем, чтобы уменьшить дозы излучения, не вызванные необходимостью, особенно среди детей.

Ультрафиолетовое (УФ) излучение и, в частности, солнечное излучение является канцерогенным для человека, вызывая все основные типы рака кожи, такие как базальноклеточная карцинома (БКК), плоскоклеточная карцинома (ПКК) и меланома. В глобальных масштабах в 2000 году было диагностировано более 200 000 случаев меланомы и произошло 65 000 связанных с меланомой случаев смерти. Использование солнцезащитных средств и защитной одежды, позволяющее избежать чрезмерного воздействия, является эффективной профилактической мерой. Испускающие УФ устройства для искусственного загара в настоящее время также классифицируются как канцерогенные для людей на основе их связи с раковыми заболеваниями кожи и с меланомой глаз.

Всемирный день борьбы против рака отмечается ежегодно 4 февраля. Он не является общегосударственным выходным в России, однако страна поддерживает акции, связанные с этой датой. Основателем действия выступил Международный союз по борьбе с онкологическими заболеваниями (International Union Against Cancer, UICC). Это произошло в 2005 году. В этом году он пройдет под девизом: «Мы можем! Я могу!».

Причины возникновения раковых заболеваний доступны каждому, и целью международного дня борьбы с раковыми заболеваниями является идея донести всему миру – каких жизненных правил следует придерживаться, чтобы предотвратить как минимум половину случаев заболевания. Самые распространенные типы рака среди мужчин и женщин отличаются друг от друга. У мужчин чаще всего диагностируют рак легкого, рак желудка и рак предстательной железы. Наиболее часто среди мужчин России встречается легочная онкология – рак легких занимает около 19% среди различных злокачественных заболеваний россиян сильного пола. На втором месте, занимая 12%, находится рак предстательной железы, который провоцирует в основном сидячий образ жизни и неправильное питание. Что касается женщин-россиянок, то, как и во всем мире, в России чаще всего встречается онкология молочной железы, занимая более 20% от общего количества онкологических заболеваний.

Известно, что рак – самая распространенная причина смерти во всем мире. Число больных неизменно растет, причем большинство людей доводят себя самостоятельно до развития ракового заболевания. День борьбы с раком – грандиозное событие, поддерживающее миллионы человек по всему миру. Данный праздник стимулирует представителей медицины к разработке новых методов борьбы с недугом, ежегодно демонстрируя свои достижения.

В этот день проводится множество благотворительных акций и аукционов. Волонтеры направляют листовки в государственные учреждения, с целью ознакомления населения с болезнью и причинами ее возникновения. Все неравнодушные деятели эстрады готовят взрывные ролики с глубоким смыслом, где размышляют на тему онкологических заболеваний. Также проходят интересные для молодежи мероприятия, где упор сделан на важности физического развития и здорового образа жизни в целом, получают поздравления профильные медики, работники онкологических больниц, лаборанты и каждый, кто имеет какое-либо отношение к борьбе с раком.

Все средства массовой информации – телевидение, интернет, радио, газеты и журналы – вещают о важности регулярных осмотров. Начиная с 50 лет, каждому человеку не реже одного раза в год следует обследоваться у онколога. 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, ведь, согласно данным онкологов, при лечении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.