***Февраль – месяц профилактики онкологических заболеваний.***

Всемирный день борьбы против рака – памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля, была провозглашена «Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями». Каждый год от рака умирает более 8 миллионов человек, что составляет 13 % от всех смертей в мире, и регистрируется 10 миллионов новых случаев онкологических заболеваний.

Цель Всемирного дня борьбы против рака – акцентировать внимание общественности на проблеме профилактики онкологических заболеваний, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас злокачественные новообразования. Рак является одной из ведущих причин смерти как во всем мире, так и в нашей стране и регионе. Поэтому в число приоритетных задач входит создание эффективной системы противораковой и просветительной и воспитательной работы, чтобы в дальнейшем достичь уровня информированности населения, позволяющего изменить его отношение к онкологическим заболеваниям («раку»). Начиная с детского сада следует прививать детям навыки здорового образа жизни. Необходимо учить людей основным мерам профилактики злокачественных новообразований, знакомить их с ранними симптомами заболевания, используя для этого, в частности, методы самообследования.

Важная задача Всемирного дня борьбы с раком – преодоление беспечного отношения людей к собственному здоровью. Известно, что возникновением множества раковых заболеваний можно предотвратить только с помощью отказа от курения. Употребление табака вообще является одной из самых значительных угроз для здоровья людей, когда-либо возникавших в мире. Эта опасная привычка ежегодно приводит почти к шести миллионам случаев смерти.

Установлена связь между интенсивностью и длительностью воздействия солнечных лучей с раком кожи и меланомой. Солнечная реакция безусловно канцерогенный для человека фактор. Лишний вес, ожирение и малоподвижный образ жизни – является факторами риска развития рака. Они могут привести к инфаркту, инсульту, диабету, повышают шанс развития рака молочной железы, простаты, колоректального рака. Доказана роль ожирения в образовании рака желчного пузыря, поджелудочной железы, пищевода, эндометрия, почки.

Спровоцировать возникновение рака могут и некоторые инфекции. Хроническое носительство вируса гепатита является канцерогенные для человека и более чем в сто раз повышает риск развития рака печени. Инфицированность вирусом папилломы человека часто приводит к раку шейки матки.

Здоровый сон важен для здоровья, в том числе и как способ профилактики онкологических заболеваний. Во время сна синтезируется и выделяется гормон сна – мелатонин, который является естественным антиоксидантом, веществом, замедляющим старение и обладающим противоопухолевой активностью. Особенно полезен сон с 22:00 до 2:00. В целях профилактики рака важно также поддерживать регулярную физическую активность не менее 30 минут в день и избегать сильных стрессов, поскольку отрицательные эмоции могут способствовать снижению иммунитета и развитию различных заболеваний, в том числе и онкологических. По оценкам экспертов ВОЗ, основной причиной 21 – 25 % случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки является физическая инертность. Отсутствие физической активности считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами 6 % т общего числа случаев смерти во всем мире. Доказано, что регулярная физическая активность снижает риск рака толстой кошки и молочной железы.

Самый эффективный способ профилактики онкологических заболеваний – диспансеризация, которая нацелена на выявление онкологических заболевания на ранних стадиях. Кроме того, терапевт при обращении пациента по каким-либо другим вопросам, оценив факторы риска (курение, злоупотребление алкоголем, лишний вес, возраст и т.п.), может назначить дополнительное обследование, которое поможет своевременно выявить онкопатологию.

Врачи терапевтического профиля должным первыми проявить настороженность в отношении онкопатологии. В 80 % случаев развития болезни можно не допустить, дав пациенту консультацию по изменению образа жизни.

**«Сегодня есть множество причин верить, что все в наших руках, даже если речь идет о победе над раком, - утверждают онкологи. – Современные исследования доказывают – около 50 % случаев заболевания можно избежать, всего лишь изменив некоторые привычки и ведя здоровый образ жизни. Поэтому начинать можно с малого – отказаться от курения, приема жирной пищи и чрезмерного увлечения солнечными ваннами, уделять больше времени физической активности и сбалансированному питанию».**

Администрация Любимского МР

ГБУЗ ЯО «Любимская ЦРБ» каб. мед. проф-ки