
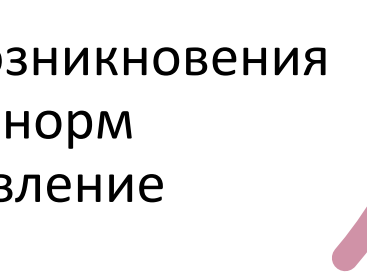




4 февраля -
**ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ С
ОНКОЛОГИЧЕСКИМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

- 
- 4 февраля 2000 года на Всемирном саммите по борьбе с раком в новом тысячелетии в Париже была принята Парижская хартия по борьбе с онкологическими заболеваниями, направленная на содействие научным исследованиям по онкологии, профилактику рака, улучшение обслуживания пациентов.
 - Цель этого Дня – привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания.
 - Важно знать, что более 40% случаев возникновения рака можно предотвратить с помощью норм здорового образа жизни, а раннее выявление болезни дает высокий шанс излечения.
- 

Ежегодно Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями имеет свою тему.

Каждый год, начиная с 2008-го, данный День обозначен определенной темой.

Например, темами 2008 и 2009 годов стали, соответственно, слова: «Создать детям и молодежи окружающую среду без табачного дыма» и «Поощрять энергетически сбалансированный стиль жизни, основанный на правильном питании и физической активности»;

- в 2010 году стали слова: «Получать знания о вакцинах против вызывающих рак вирусов (например, вакцина HBV)»;

- в 2011 году — «Обучать детей и подростков избегать облучения ультрафиолетовым излучением, исходящим от солнца».

- в 2016-2018 годах Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями проводится под девизом "Мы можем. Я могу" (We can. I can), призывая осмыслить то, что может сделать каждый в борьбе против этой болезни и внести свой вклад в кампанию против рака.

- в 2019-2021 годах Всемирный день борьбы против рака проходит под лозунгом "Я есть, и я буду"

Что такое рак?

Рак является общим термином для большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела.

Причины развития онкологии:

- **Действие канцерогенов.** Соединения химической, физической или биологической природы. Представляют собой химические соединения, излучения и вирусы. Их воздействие на организм человека провоцирует возникновение раковых опухолей. Считается, что 90% случаев заболевания – итог действия канцерогенов.
- **Мутация клеток.** Клетки в организме человека после выполнения необходимых функций погибают. В некоторых случаях вместо этого они начинают делиться с большой скоростью, что становится причиной появления новообразований.
- **Снижение иммунитета.** Раковые клетки образуются в человеческом организме постоянно. Иммунная система способна распознать их на начальных стадиях и уничтожить самостоятельно. Если иммунитет ослаблен, клетки рака остаются и становятся серьёзной угрозой жизни и здоровью.
- **Стрессовые ситуации.** Множество болезней – результат воздействия стресса на организм. Врачи убеждены, что возникновение онкологии нередко активизируется из-за этих психологических факторов.
- **Вирусы и бактерии.** Некоторые виды онкологических заболеваний провоцируют вирусы и бактерии.
- **Свободные радикалы.** Активные молекулы в организме человека, способные отнимать электроны у других молекул, которые по цепочке также становятся свободными радикалами. Этот процесс протекает длительное время. Он вызывает окислительный стресс в теле человека, который провоцирует возникновение болезней, в том числе и злокачественную опухоль.
- **Вредные привычки.** Табакокурение, алкогольная зависимость, избыточный вес – эти факторы негативно влияют на организм человека и способны привести к распространению раковых клеток.

Симптомы онкологических заболеваний:

- Боли в груди.
- Беспричинная потеря аппетита.
- Постоянная усталость.
- Увеличение лимфоузлов.
- Повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ.
- Не проходящая одышка или кашель.
- Резкое снижение веса без причины.

Профилактика онкологии

1. Правильное питание – ключ к здоровому организму и предупреждению болезней.

2. Отказ от вредных привычек:

- **Курение** – пагубная привычка, способная спровоцировать развитие онкологии, поскольку в сигаретах содержатся мутагенные и канцерогенные вещества, а также системные яды. При отказе от курения риск заболевания снижается.

- **Алкоголь.** Первичные профилактические мероприятия не означают полный отказ от употребления алкогольных напитков. Основное правило – снизить крепость и количество потребляемого алкоголя. Однако врачи убеждены, что женщинам и молодым людям следует ограничить, а лучше полностью исключить спиртосодержащие напитки. Особенно опасно сочетание злоупотребление алкоголем и табакокурением. Этот «гремучий коктейль» значительно увеличивает риск развития рака.

3. Защита от инфекционных заболеваний.

Учёными доказано, что вирусы и бактерии напрямую связаны с возникновением некоторых видов онкологии. Для профилактики инфекционных заболеваний показана вакцинация.

4. Ограничение контакта с вредными веществами.

Риск заболеть раком возрастает у людей, работа которых связана с вредными условиями и контактом с токсичными веществами. Если смена рода деятельности невозможна, необходимо обезопасить себя при помощи строгого соблюдения техники безопасности.

5. Ведение активного образа жизни:

- **Сидячий образ жизни** – путь к ухудшению состояния здоровья и ожирению. Адекватные физические нагрузки необходимы для поддержания организма в тонусе. Достаточно уделять ежедневно 30 мин. на упражнения, пешие прогулки или бег, чтобы поддерживать здоровье на должном уровне.

- **Лишний вес** – также результат неправильного питания и недостатка движения. Особо актуальна эта проблема сейчас, когда распространена работа за компьютером и употребление фаст-фуда в больших количествах. Ожирение приводит к общему ухудшению здоровья и, как следствие, организм больше подвержен болезням.

6. Защита от ультрафиолетового излучения.

- Агрессивное воздействие ультрафиолета – фактор развития меланомы, опасной формы рака кожи. Онкологи рекомендуют не выходить под палящее солнце на долгое время. Для уменьшения пагубного действия солнечных лучей нужно использовать специальные средства, служащие для защиты от ультрафиолетового излучения. Мощность защитных средств подбирают в зависимости от типа кожи.

7. Соблюдение режима дня.

- Для поддержания организма в тонусе недостаточно правильного питания и физических нагрузок. Полноценный отдых – основа профилактики онкологии. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов. Делать это нужно при выключенном свете, поскольку темнота помогает выработке мелатонина. Этот гормон напрямую влияет на иммунитет человека.

8. Укрепление нервной системы.

- Для профилактики нужно избегать стрессовых ситуаций, уделять внимание психическому здоровью, полноценно отдыхать и мыслить позитивно. В качестве отдыха лучше выбрать прогулку на свежем воздухе, либо умеренные физические нагрузки.

Профилактика онкозаболеваний у детей.

От развития злокачественных новообразований не застрахован никто, независимо от возраста и пола.

Профилактические меры по предупреждению возникновения рака у детей идентичны мероприятиям для взрослого населения.

Питание для растущего организма должно быть сбалансированным и не превышать допустимую калорийность. Мясные и рыбные продукты необходимо обрабатывать с помощью термического воздействия.

Курение воздействует на внутренние органы ребёнка сильнее, чем на организм взрослого человека. Это относится и к пассивному курению.

Физические нагрузки в молодом возрасте должны быть интенсивнее и чаще.

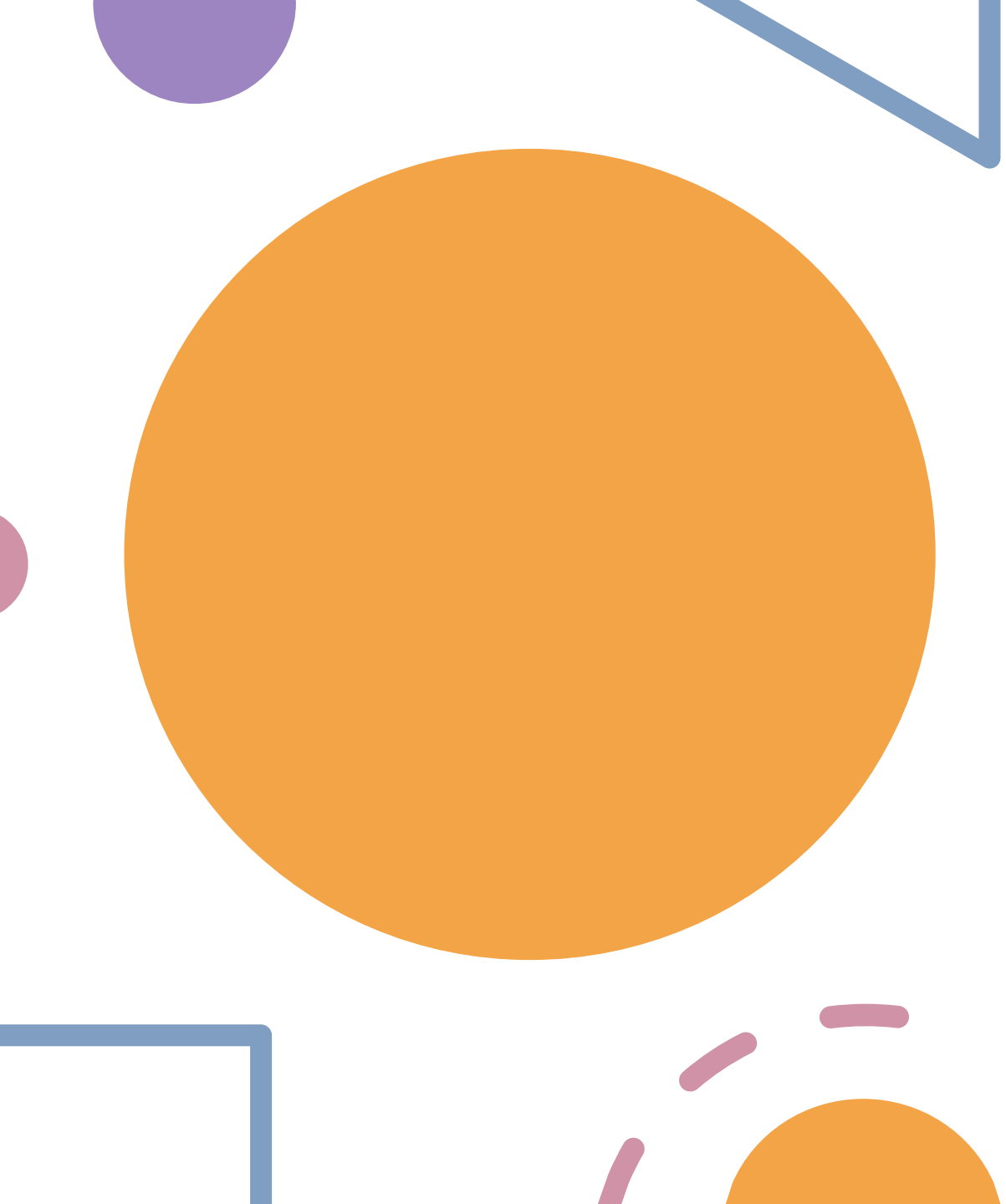
Нахождение детей под прямыми солнечными лучами нежелательно длительное время и без использования специальных защитных средств.

Вакцинация детей должна происходить с раннего возраста согласно календарю и с использованием необходимых компонентов.

Обязательны регулярные медицинские осмотры и консультации специалистов. Рекомендации педиатра следует выполнять неукоснительно и при возникших симптомах обращаться за профессиональной помощью. Здоровье детей и предупреждение серьёзных проблем – непосредственная задача родителей.

ПОМНИТЕ!

- Не все новообразования смертельны и не всякая опухоль является злокачественной.
- Решающее значение имеет ранняя диагностика и своевременное лечение.
- Ни одна форма рака или других форм онкологических заболеваний не является заразной!
- Рак не передается воздушно-капельным, половым путем или через предметы обихода.
- Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на **90 %**.
- А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.



• **Будьте здоровы!**