



4 февраля – Всемирный день борьбы против рака

Тема 2016-2018 года: «Мы можем. Я могу»

Всемирный день борьбы против рака — памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля. Этот день провозглашен Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями. Целью этого международного дня является повышение осведомлённости о раке как об одном из самых страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к предотвращению, выявлению и лечению этого заболевания.

Ежегодно 4 февраля во Всемирный день борьбы против рака Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака оказывают поддержку Международному союзу по борьбе с онкологическими заболеваниями в распространении информации о мерах по снижению бремени этого заболевания.

В 2016-2018 годах Всемирный день борьбы против рака проходит под лозунгом «Мы можем. Я могу». В этот день предлагается предпринять коллективные или индивидуальные меры по уменьшению бремени рака.

Основные факты

Рак — это общее название более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ.

До 40% случаев заболевания раком можно предотвратить, избегая контакта с такими известными канцерогенами, как, например, табачный дым. При многих видах рака существует высокий шанс излечения в случае их раннего выявления и надлежащего лечения.

Рак является одной из основных причин смерти в мире — ежегодно в мире регистрируется около 10 млн случаев смерти от рака.

- Ежегодно большинство случаев смерти от рака происходит от рака легких, желудка, печени, толстого кишечника и молочной железы.
- Наиболее часто встречаемые типы рака среди мужчин и женщин отличаются друг от друга.
- Около 30% случаев смерти от рака вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием: в частности, высоким индексом массы тела, недостаточным употреблением в пищу фруктов и овощей, низкой физической активностью, потреблением табака и алкоголя.
- Потребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, который приводит к 22% глобальных случаев смерти от рака и к 71% глобальных случаев смерти от рака легких.
- Инфекции, вызывающие рак, такие как вирусы гепатита В и С и вирус папилломы человека, приводят к 20% случаев смерти соответственно от рака печени и шейки матки в странах с низким и средним уровнем дохода.

По прогнозам, смертность от рака будет продолжать расти и в 2030 году произойдет 13,1 миллиона случаев смерти от рака.

Основными типами рака являются:

- рак легких — 1,37 миллиона случаев смерти;
- рак желудка — 736 000 случаев смерти;
- рак печени — 695 000 случаев смерти;
- рак толстого кишечника — 608 000 случаев смерти;
- рак молочной железы — 458 000 случаев смерти;
- рак шейки матки — 275 000 случаев смерти.

По прогнозам, смертность от рака в мире будет продолжать расти и в 2030 году число случаев смерти от рака превысит 13,1 миллиона.

Что вызывает рак?

Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате

взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов, включающих:

- физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое и ионизирующее излучение;
- химические канцерогены, такие как асбест, компоненты табачного дыма, загрязнители пищевых продуктов и питьевой воды;
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Старение является еще одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных с возрастом рисков развития некоторых раковых заболеваний. Общее накопление рисков усугубляется тенденцией к снижению эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

Как можно уменьшить бремя рака?

Накоплены обширные знания о причинах развития рака и мерах профилактики этой болезни. Бремя рака можно уменьшить путем проведения доказавших эффективность стратегий по профилактике рака, его раннему выявлению и оказанию помощи онкологическим пациентам. При многих видах рака существует высокий шанс излечения в случае их раннего выявления и надлежащего лечения.

Изменение и предотвращение факторов риска

Более 30% случаев смерти от рака можно предотвратить путем предотвращения или изменения основных факторов риска, включая:

- потребление табака;
- излишний вес или ожирение;
- нездоровое питание при употреблении в пищу недостаточного количества фруктов и овощей;
- недостаточная физическая активность;
- употребление алкоголя;
- вирусные инфекции;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным отдельным фактором риска развития рака, который приводит к 22% глобальных случаев смерти от рака и к 71% глобальных случаев смерти от рака легких.

Стратегии профилактики

- контроль поведенческих факторов риска
- вакцинация против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В (HBV);
- контроль вредных факторов на производстве;
- сокращение времени пребывания на солнце.

Раннее выявление

При раннем выявлении и лечении рака смертность от этой болезни можно уменьшить. Существует два способа раннего выявления рака.

Ранняя диагностика

Важное значение имеет повышение осведомленности в отношении ранних признаков и симптомов рака, в частности, таких локализаций как рак шейки матки, молочной железы, толстого кишечника и полости рта для содействия ранней диагностике и лечению на стадиях, когда болезнь еще не стала запущенной. Внедрение программ по ранней диагностике рака имеет особое значение в условиях ограниченных ресурсов, где у большинства пациентов диагноз ставится на очень поздних стадиях, а скрининг не проводится.

Скрининг

Под скринингом понимается систематическое проведение диагностических процедур при отсутствии симптомов заболевания. Его целью является выявление людей с подозрением на определенные раковые заболевания или предраковые состояния, и своевременное их направление для уточнения диагноза и лечения. Программы скрининга особенно эффективны для часто встречающихся типов рака, в отношении которых существуют эффективные с точки зрения затрат, недорогие, приемлемые и доступные для большинства населения, подвергающегося риску, скрининг-тесты.

Примеры методов скрининга:

- исследование мазка из шейки матки при гинекологическом исследовании
- маммография для выявления рака молочной железы (в странах с высоким уровнем дохода).

Лечение

С целью эффективного лечения рака требуется обоснованный выбор одного или более видов вмешательства, таких как хирургическое

лечение, радиотерапия и химиотерапия. Целью является излечение или значительное продление жизни пациентов при улучшении качества их жизни. Диагностика и лечение рака должна дополняться их психологической поддержкой.

Некоторые из самых распространенных типов рака, такие как рак молочной железы, рак шейки матки, рак полости рта и рак толстого кишечника, имеют более высокие показатели эффективности лечения при условии их раннего выявления и лечения в соответствии с лучшими практиками.

Некоторые типы рака, даже такие диссеминированные, как лейкемия и лимфомы у детей и семинома яичка, имеют высокие показатели эффективности лечения при обеспечении надлежащего лечения.

Паллиативная помощь

Паллиативная помощь — это лечение, направленное, в основном, на облегчение симптомов, вызываемых раком, а не на излечение. Паллиативная помощь может способствовать более комфортной жизни людей, страдающих тяжелыми формами рака, гуманитарная потребность всех людей в мире, страдающих от рака и других хронических смертельных болезней, направленная на облегчение их физических и психосоциальных и проблем.