

4 февраля ежегодно отмечается **Международный день борьбы с онкологическими заболеваниями** (Всемирный день борьбы против рака).

Цель проведения Всемирного дня - акцентирование внимания общественности на глобальных проблемах, связанных с онкологическими заболеваниями, повышение осведомлённости населения о подходах к их профилактике, раннему выявлению и лечению.

- 10 миллионов человек умирают от рака каждый год.
- Рак – вторая по значимости причина смерти во всем мире.
- Треть всех смертей, связанных с раком, можно было бы предотвратить посредством регулярного скрининга, раннего выявления и лечения.
- 70% случаев смерти от рака происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Более 40% смертей, связанных с раком, можно предотвратить, поскольку они связаны с модифицируемыми факторами риска – курением, употреблением алкоголя, неправильным питанием и отсутствием физической активности.

Что вызывает рак? Рак возникает в результате преобразования нормальных клеток в опухолевые клетки в ходе многоэтапного процесса, в котором предраковое поражение переходит в злокачественную опухоль. 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 компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
- биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Меры профилактики.

Риск возникновения раковых заболеваний есть у всех, с возрастом он увеличивается. В особенности внимательными должны быть люди, чьи родственники имели онкологические заболевания. Важнейшие меры профилактики возникновения опухоли - соблюдение здорового образа жизни и регулярное обследование.

Здоровый образ жизни: физическая активность, употребление оптимального количества овощей и фруктов, соблюдение режима сна и бодрствования действительно снижают риск развития раковых заболеваний. Отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь) тоже повышает вероятность остаться здоровым. Также необходимо регулярно проходить обследование. Обнаруженный на ранних стадиях рак легко вылечить, а вот незамеченный вовремя рак действительно может стать смертным приговором.

Вакцины: прививки от онкогенных вирусов позволяют организму уничтожить попавшие в него вирусные частицы. Поэтому прививками от вирусов, способных вызывать рак, не стоит пренебрегать.

Существует вакциноуправляемые инфекции, осложнения которых – злокачественное перерождение клеток. Это инфекции, вызванные вирусом папилломы человека (ВПЧ), и вирусный гепатит В.

Вакцина против ВПЧ может предотвратить несколько видов рака, а вакцина против гепатита В может помочь предупредить рак печени.

Большинство инфекций, вызванных ВПЧ, не вызывает симптомов и купируется спонтанно. Многие люди даже не знают, что инфицированы. Но не всегда.

Известно, что штаммы ВПЧ 16 и ВПЧ 18 вызывают 70% случаев рака шейки матки и предраковых поражений шейки матки у женщин. ВПЧ может вызывать и другие виды рака, включая рак влагалища, полового члена, ротоглотки.

Онкологическое заболевание часто развивается спустя годы и даже десятилетия после того, как человек заражается ВПЧ.

Оптимально - создать иммунитет с помощью вакцины до встречи с вирусом. Поскольку основной путь передачи ВПЧ – половой, рекомендуется выполнить вакцинацию до начала половой жизни. Предпочтительный возраст вакцинации как для девочек, так и для мальчиков 9-14 лет. Вакцина обеспечивает надежную защиту и поможет предотвратить проблемы в будущем.

Еще одна вирусная инфекция, способная стать причиной онкологического заболевания – гепатит В. Этот вирус атакует печень.

Ее опасность состоит в том, что инфекция может принять хроническое течение, а это увеличивает вероятность развития печеночной недостаточности, цирроза или рака печени с высоким риском летального исхода.

К развитию хронической инфекции склонны младенцы и маленькие дети. У детей до 1 года гепатит В в 90-95% случаев становится хроническим.

Предотвратить развитие гепатита В поможет вакцина. Вакцинация против гепатита В проводится в 3 этапа по схеме 0-1-6: первая доза - начало вакцинации, вторая доза - через 1 месяц после первой, третья доза - через 6 месяцев от начала вакцинации. По этой схеме прививают и детей, начиная с первых 24 часов жизни, и ранее не привитых взрослых. Детей из групп риска, рожденных от зараженных гепатитом В матерей, вакцинируют 4 раза по схеме 0-1-2-12. **Завершенный курс вакцинации против гепатита В обеспечивает защиту от инфицирования, клинического заболевания и хронического течения.**

Будьте здоровы!

**Информация подготовлена с использованием данных официального сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора*