**4 февраля — Всемирный день борьбы против рака**

* [Тема Всемирного дня борьбы против рака 2022-2024 гг.](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak1)
* [Что такое рак?](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak3)
* [Факторы риска развития раковых заболеваний](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak6)
* [Профилактика рака](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak7)
* [Ситуация по борьбе с онкологическими заболеваниями в России](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak9)
* [Полезные профилактические ресурсы (сервисы)](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak10)
* [Помощь и поддержка онкобольных и их семей в Томской области и РФ](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak11)
* [Информационные материалы](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/4-fevralya-vsemirnyy-den-borby-protiv-raka/#rak12)

**4 февраля** ежегодно отмечается Всемирный день борьбы против рака (World Cancer Day).

**Тема Всемирного дня борьбы против рака 2022-2024 гг.**

**Заботы достойны все (Close the Care Gap)**

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Его организатором выступает Союз по международному контролю над раком, который на сегодняшний день объединяет свыше 1,2 тысячи организаций из 172 стран, специализирующихся на борьбе с онкозаболеваниями.

Рак — страшная болезнь, часто приводящая к инвалидности и смерти. Но современная медицина знает, как ее можно предупредить, а если беда случилась — как обнаружить рак на ранних стадиях. Это позволяет провести эффективное лечение и продлить жизнь, причем жизнь активную. Поэтому важно, чтобы любой человек мог получить своевременную диагностику и оперативное, качественное лечение, независимо от статуса, материальной возможности и этнической принадлежности

**Главные задачи Всемирного дня борьбы против рака** — привлечь внимание общественности к проблеме онкозаболеваний, стимулировать научные исследования в данной области, улучшить обслуживание пациентов, повысить осведомленность людей о факторах, способствующих развитию рака и возможностях ранней диагностики многих видов онкологии.

Памятная дата проходит под различными лозунгами, которые меняются каждые три года. Тема Всемирного дня борьбы с раком в 2022-2024 годах «Сокращение разрыва в медицинской помощи».

Во всех странах мира в этот день проходят мероприятия, посвященные пропаганде здорового образа жизни, а также по сбору средств, для помощи людям со страшным диагнозом.

**Знаете ли Вы?**

1. До 10% раковых заболеваний связаны с генетической мутацией. 27% смертей от рака связаны с употреблением табака и алкоголя.
2. В настоящее время ежегодно регистрируется 19,3 миллиона новых случаев рака. Тем не менее, 30-50% всех видов рака можно предотвратить. Снижайте риск заболевания раком за счет более здорового образа жизни, регулярного обследования и раннего выявления, своевременного лечения предраковых заболеваний.
3. 10 миллионов человек в мире умерли от рака в 2020 году. Это эквивалентно населению Бангкока или вдвое населения Ирландии.

**Что такое рак?**

**Рак** — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

**Актуальность проблемы**

Рак является одной из основных причин смерти в мире, так, в 2018 г. от этого заболевания умерли 9,6 млн человек.

**Наиболее распространенными видами рака являются:**

* рак лёгких (2,09 млн случаев);
* рак молочной железы (2,09 млн случаев);
* рак толстой и прямой кишки (1,80 млн случаев);
* рак предстательной железы (1,28 млн случаев);
* рак кожи (немеланомный) (1,04 млн случаев);
* рак желудка (1,03 млн случаев).

**Наиболее часто смерть наступает от следующих видов рака:**

* рак лёгких (1,76 млн случаев смерти);
* рак толстой и прямой кишки (862 000 случаев смерти);
* рак желудка (783 000 случаев смерти);
* рак печени (782 000 случаев смерти);
* рак молочной железы (627 000 случаев смерти).

По данным онкологов, среди мужчин самыми частыми являются заболевания предстательной железы, лёгких, бронхов и трахеи, а среди женщин — рак молочной железы и тела матки. Одинаково частым для всех является рак кожи.

**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, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды);
* биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Старение является ещё одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает. Вероятнее всего это связано с накоплением рисков развития некоторых раковых заболеваний и снижением эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

**Факторы риска развития раковых заболеваний**

**Основными факторами риска развития рака в мире являются:**

* употребление табака, в том числе курение сигарет и употребление бездымного табака;
* избыточная масса тела или ожирение;
* нездоровое питание с низким уровнем потребления фруктов и овощей;
* отсутствие физической активности;
* употребление алкоголя;
* заражение канцерогенными инфекциями (Helicobacter pylori, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита B, вирус гепатита C и вирус Эпштейна-Барра);
* ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
* загрязнение воздуха в городах;
* задымленность помещений в результате использования в домах твёрдых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака.

**Профилактика рака**

В настоящее время можно предотвратить возникновение 30-50% раковых заболеваний, если избегать факторов риска и осуществлять соответствующие стратегии профилактики.

**Стратегии профилактики**

**Для профилактики рака можно предпринимать следующее:**

* активнее избегать факторов риска, перечисленных выше;
* проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В;
* бороться с источниками опасности на рабочем месте;
* сократить воздействие ультрафиолетового излучения;
* уменьшать воздействие ионизирующего излучения (на рабочем месте или в процессе медицинской диагностической визуализации).

Вакцинация против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В может предотвращать до 1 млн. случаев заболеваний раком ежегодно.

**Раннее выявление**

Смертность от онкологических заболеваний можно снизить, если выявлять и лечить их на ранних стадиях. При раннем выявлении рака высока вероятность положительных результатов при эффективном лечении, повышается вероятность дожития, снижается заболеваемость и стоимость лечения. Так, согласно данным онкологов, при лечении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95%

**Где пройти обследования**

* **Поликлиника по месту прикрепления**
* **ОГАУЗ «Томский областной онкологический диспансер» (ОГАУЗ «ТООД):**
Адрес: пр. Ленина, 115
Контакт-центр: (3822) 909-505
Сайт: [tomonco.ru](http://tomonco.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)
* **Частные медицинские учреждения**

**Как пройти обследования**

* По полису обязательного медицинского страхования (ОМС)
* По полису добровольного медицинского страхования (ДМС)
* На платной основе

**Ситуация по борьбе с онкологическими заболеваниями в России**

За последние годы ситуация с лечением рака в России заметно улучшилась, а уровень помощи, оказываемой в федеральных онкологических центрах, сравним с передовыми заграничными клиниками. В то же время в России остро стоит проблема ранней диагностики и помощи больным в регионах.

В ноябре 2017 года была утверждена Национальная стратегия по борьбе с онкологическими заболеваниями до 2030 года, которая нацелена на разработку и реализацию комплекса мер для профилактики и борьбы с онкологическими заболеваниями, снижение общей смертности от онкологии.

Ранее эта болезнь на ранней стадии выявлялась в 16% случаев, в 2018 году эта цифра выросла до 56%.

С 2018 года введён новый порядок проведения диспансеризации: теперь каждый человек один раз в два года проходит скрининг-обследование на самые распространённые виды онкологии. С 2019 года граждане от 40 лет могут проходить ежегодно профилактическое обследование в рамках диспансеризации. К 2024 году планируется введение ежегодного профилактического осмотра для всех граждан.

Сегодня в арсенале врачей есть все современные технологии для терапии онкологических заболеваний. Но чтобы добиться успехов в лечении, пациенту нужно доверять врачу, не обращаться к шарлатанам, которые спекулируют на его беде. **В настоящее время рак не приговор: это болезнь, с которой можно справиться, которую умеют лечить.**

**Полезные профилактические ресурсы/сервисы**

* «ОНКОдозор: проверь родинку!» — [tomonco.ru](https://tomonco.ru/patient/news/3694_servis-onkodozor-prover-rodinku-prodlil-svoyu-rabotu-/%22%20%5Ct%20%22_blank), [oncorisk.tomonco.ru](https://oncorisk.tomonco.ru/custom/melanoma%22%20%5Ct%20%22_blank)
* «ОНКОдозор: колоректальный рак» — [krr.tomonco.ru](http://krr.tomonco.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)
* «ОНКОдозор: реабилитация» — [reab.tomonco.ru](http://reab.tomonco.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)
* «ОНКОдозор: рак лёгких» — [rl.tomonco.ru](http://rl.tomonco.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)
* «ОНКОдозор: рак молочной железы» — [rmz.tomonco.ru](http://rmz.tomonco.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)
* «ОНКОдозор: меланома» — [melanoma.tomonco.ru](http://melanoma.tomonco.ru/%22%20%5Ct%20%22_blank)

**Помощь и поддержка онкобольных и их семей в Томской области и РФ**

* **Детский благотворительный фонд имени Алены Петровой** – благотворительный фонд помощи детям с тяжелыми заболеваниями г. Томска и Томской области.

**Руководитель организации:** Петрова Елена Алексеевна

**Контактные данные:** +7(3822) 22-72-92

**Сайт:** [fond-alena.ru](https://fond-alena.ru/fond)

* **Всероссийская ассоциация онкологических пациентов «Здравствуй»** – специализируется на оказании всесторонней помощи людям, столкнувшимся с диагнозом «рак»: найти своего врача, учреждение, решить вопросы маршрутизации, получить быстрое и качественное лечение. Также в «Здравствуй!» можно получить бесплатные консультации юриста и психолога.

**Руководитель организации:**Боровова Ирина Валерьевна
**Контактные данные:** +7(800)301-02-09
**Сайт:** [russcpa.ru](https://www.russcpa.ru/)

* **АНО Ресурсный центр «Согласие» — проект «Розовая лента»**, целью которого является оказание всесторонней поддержки женщинам с раком молочной железы, находящихся в процессе лечения и после его завершения, поддержка их близких, а также профилактика женских онкологических заболеваний.
**Руководитель проекта:** Подкладова Татьяна Дмитриевна
**Контактные данные:** +7 (952) 162-32-38
**Сайт:**[tomonco.ru](https://tomonco.ru" \t "_blank)
**(youtube.com/channel/UCZXd9q2K5GDjNTBj1gxn1Lg)**

**Источники:**

* who.int
* worldcancerday.org

**Информацию подготовила:**врач по медицинской профилактике ОГБУЗ «ЦОЗиМП»Бадлуева Арьяна Владимировна