

## Статья: 4 февраля 2019 года – Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями



4 февраля Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями (World Cancer Day)— это ежегодное мероприятие, организуемое Международным противораковым союзом (International Union Against Cancer, UICC) с 2005 года. Цель этого Дня — привлечь внимание общественности к этой глобальной проблеме, напомнить о том, насколько опасны и распространены сейчас онкологические заболевания, и значительно снизить смертность от рака.

Рак — это общее обозначение 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. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака. Онкологическое заболевание — это всегда трагедия. Но специалисты заявляют о том, что в наше время хорошо известны причины возникновения раковых заболеваний, и это дает возможность предотвратить примерно одну треть новых случаев. При обнаружении раковой опухоли на ранних стадиях возможно успешное лечение.

Треть случаев смерти вызвана пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием — это высокий индекс массы тела, недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей, отсутствие физической активности, употребление табака и употребление алкоголя. Кстати, курение — самый значительный фактор риска развития рака, который приводит к 22% глобальных случаев смерти от рака и к 71% глобальных случаев смерти от рака легких. Но пока врачи советуют не

пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни.

**Для профилактики онкологических и других заболеваний существуют универсальные медицинские рекомендации:**

- исключить курение или жевание табака;
- употреблять разнообразную и здоровую пищу на основе растительных продуктов и с низким содержанием жиров;
- регулярно заниматься спортом и поддерживать оптимальный вес;
- соблюдать режим сна;
- ограничить воздействие солнечных лучей.

Эти меры входят в понятие здорового образа жизни и способны предотвратить развитие онкологических заболеваний.

