

**Всемирный день
борьбы против рака**

4

FEB

WORLD CANCER DAY

Об истории Всемирного дня борьбы против рака

Всемирный день борьбы против рака (World Cancer Day), или Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями, отмечаемый 4 февраля, — 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.



С 2008 года каждое 4 февраля посвящают какой-то теме, относящейся к заболеванию

2008 - «Создать детям и молодежи окружающую среду без табачного дыма»

2009 - «Поощрять энергетически сбалансированный стиль жизни, основанный на правильном питании и физической активности».

2010 - «Получать знания о вакцинах против вызывающих рак вирусов (например, вакцина HBV)»

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

2012 - «Вместе возможно победить рак»

2013 - «Рак. Вы знали?»



В 2014 году этот день проходил под девизом «Развеем мифы о раке!».

Целью этого дня было развенчание мифов и необоснованных суждений о раковых заболеваниях, а также закрепление правильного понимания проблемы и проведение профилактических мер.

Первый миф - рак является только проблемой здравоохранения.

Второй распространенный миф утверждает, что рак является болезнью богатых пожилых людей и развитых стран.

Третий миф о том, что рак - смертный приговор.

Четвертым разрушительным мифом является мнение, что рак - это судьба человека.



Ответом на эти мифы являются утверждения:

- Рак является не только проблемой здравоохранения, он **имеет широкомасштабные социальные и экономические последствия;**
- **Рак затрагивает все возрасты** и социально-экономические группы и в развивающихся странах;
- Многие виды рака, которые когда-то считались смертным приговором, **теперь можно вылечить;**
- При правильной стратегии-профилактике **треть из наиболее распространенных видов рака можно предотвратить.**

В 2015 году этот день прошёл под девизом:
«Not beyond us» - «Недалеко от нас» или «Рядом с нами».

Вся кампания была построена вокруг четырех ключевых направлений работы:

1. Выбор здорового образа жизни
2. Обеспечение раннего выявления рака
3. Обеспечение лечения для всех
4. Улучшение качества жизни

КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРОЙТИ, ЧТОБЫ ВОВРЕМЯ ПОЙМАТЬ БОЛЕЗНЬ

На ранних стадиях излечивается до 90% случаев рака, уверяют врачи-онкологи. Регулярные обследования помогут отловить болезнь, когда высоки шансы победить ее.



МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
 <p>18,9%</p> <p>Среди онкодиагнозов на первом месте - рак легкого. Превентивная диагностика: флюорография раз в год, диспансеризация.</p>	 <p>21%</p> <p>На первом месте по распространенности - рак груди. Превентивная диагностика: с 25 лет 1 раз в 2 года - УЗИ груди. С 40 лет - маммография и УЗИ 1 раз в 1,5 года.</p>
 <p>12%</p> <p>На втором месте по распространенности - рак предстательной железы. Превентивная диагностика - тест на ПСА (простат-специфический антиген).</p>	 <p>16,5%</p> <p>На втором месте - меланома и другие новообразования кожи. Превентивная диагностика: обследование у дерматолога при появлении новых родинок и других новообразований.</p>
 <p>11,5%</p> <p>Третье место - рак кожи. Превентивная диагностика: обследование у дерматолога при появлении новых родинок и других новообразований.</p>	 <p>Около 13%</p> <p>Третье место - рак матки. Превентивная диагностика: осмотр гинеколога, влагалищный мазок 1 раз в год.</p>



Дмитрий ПОЛУЖИН



Девиз проведения Всемирного дня борьбы против рака 2016 – 2018 г.: «Это нам под силу», «Мы можем. Я могу»

Только совместными усилиями врачей и научного сообщества мы сможем снизить заболеваемость раком и последствия этого заболевания.

Около 30% случаев смерти от рака вызваны пятью основными факторами риска, которые связаны с поведением и питанием, такими как:

- высокий индекс массы тела,
- недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей,
- отсутствие физической активности,
- употребление табака
- употребление алкоголя.

При этом, главное внимание по-прежнему уделяется следующим задачам:

1. Выбор здорового образа жизни.
2. Ранняя диагностика.
3. Качество жизни.
4. Лечение для всех.

МЫ МОЖЕМ. Я МОГУ.

Вдохновляйте действие. Действуйте

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА 4 ФЕВРАЛЯ

Высказывайся

Делай здоровый выбор

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ В 2017 ГОДУ
worldcancerday.org

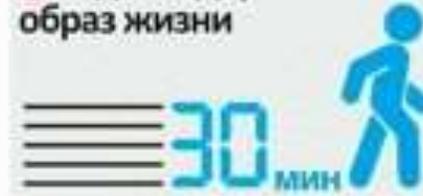
В 2019-2021 году Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями проводится под девизом «ЭТО Я И Я БУДУ»

призывая осмыслить то, что может сделать каждый в борьбе против этой болезни и внести свой вклад в кампанию против рака.



12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

1 ведите здоровый образ жизни



1 примите меры по снижению высокого уровня радиации



1 питайтесь правильно



1 по возможности кормите своего ребенка грудью



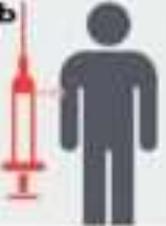
1 не курите



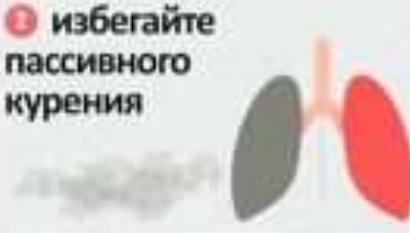
1 ограничьте употребление алкоголя



1 позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию



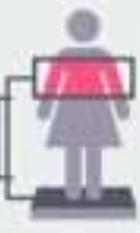
1 избегайте пассивного курения



1 избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей



1 каждые полгода проходите обследование



1 поддерживайте здоровую массу тела

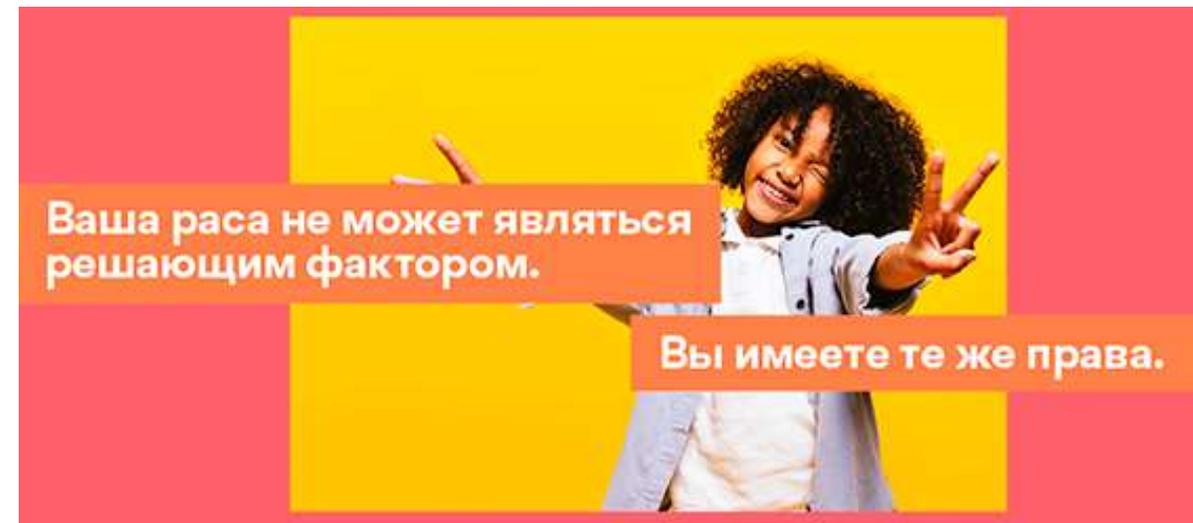


1 следуйте правилам по охране и гигиене труда



4 февраля
Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

Тема Всемирного дня борьбы против рака 2022-2024 гг. Заботы достойны все (Close the Care Gap)



2022 г.: Осознание проблемы.

- Первый год кампании «Заботы достойны все» посвящен пониманию и признанию неравенства в лечении рака во всем мире.
- Это год, когда нужно поставить под сомнение статус-кво и помочь уменьшить стигматизацию;
- Выслушать точки зрения людей, живущих с раком, и их сообществ, и позволить этому жизненному опыту направлять наши мысли и действия.
- Именно так мы можем начать представлять себе лучший способ ведения дел и строить более справедливое видение будущего — будущего, в котором люди будут вести более здоровый образ жизни и иметь лучший доступ к медицинским и онкологическим услугам, независимо от того, где они родились, растут, стареют, работают или живут.

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.

Актуальность проблемы

мужчины



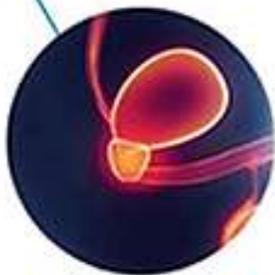
ЛЕГКИЕ
20%



КОЖА
11,5%
при диагностике на I-II
стадиях, выживаемость —
80-95%;

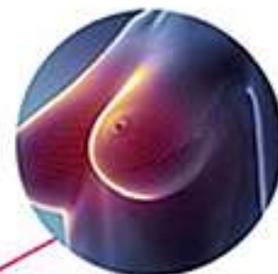


ЖЕЛУДОК
9,5%



ПРОСТАТА
11%
при диагностике на I-II
стадиях, выживаемость —
80-90%;

женщины



МОЛОЧНАЯ
ЖЕЛЕЗА
20,5%

При ранней диагностике,
пятилетняя
выживаемость — 95%



КОЖА
16,3%
при диагностике на I-II
стадиях, выживаемость —
80-95%;



ОБОДОЧНАЯ
КИШКА
7%
при диагностике на I-II
стадиях, выживаемость —
74-80%;



ТЕЛО МАТКИ
7,1%
При диагностике на I
стадии, выживаемость —
90%

Наиболее распространенными видами рака являются:

- рак легких (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).

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 В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра);
- ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твёрдых видов топлива.

Какие обследования нужно пройти, чтобы вовремя обнаружить РАК

Только для мужчин:



Анализ крови на простатспецифический антиген (ПСА)

Для всех:

- Исследования до 30 лет
- Осмотр кожи дерматологом
 - Спиральная компьютерная томография лёгких (СКТ)

Добавить к общему списку с 30 лет

- Фиброгастроскопия - 1 раз в 2-3 года

Добавить к общему списку с 40 лет

Дополнительное обследование для мужчин и женщин:

Добавить к общему списку с 50 лет

- Колоноскопия - 1 раз в 5 лет
- Исследование кала на скрытую кровь - 1 раз в 2 года

Только для женщин:

- с 18 до 64 лет
Цитологическое исследование мазка с шейки матки - 1 раз в 3 года
- с 18 до 75 лет
УЗИ молочных желёз - 1 раз в 2 года

Ежегодная маммография





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!