



4 февраля ежегодно с 2005 года.

Неделя профилактики онкологических заболеваний с 3 февраля по 9 февраля 2025 года проходит Всероссийская неделя профилактики онкологических заболеваний в рамках Международного дня борьбы против рака. Всемирный день борьбы против рака по инициативе Международного союза по борьбе с онкологическими заболеваниями отмечается 4

Онкологические заболевания — это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований 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.

Целью недели профилактики онкологических заболеваний является распространение информации о данном недуге, доступных методах его профилактики, диагностики и лечения посредством различных просветительских мероприятий.

Рост числа онкологических заболеваний – актуальная проблема человечества. Ежегодно во всем мире число выявляемых случаев онкозаболеваний возрастает, поэтому их профилактика – это необходимая мера.

! Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации. **!**

Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:

✔ Отказ от табака. Курение связано со многими видами рака, включая рак легких, полости рта, горла, голосового аппарата, поджелудочной железы, мочевого пузыря, шейки матки и почек. Даже пассивное курение может повысить риск развития рака легких. Но вредно не только курение. Жевательный табак связан с раком полости рта, горла и поджелудочной железы.

Отказ от табака – или решение прекратить его употребление – это важный способ профилактики рака. Если вам нужна помощь в отказе от табака, обратитесь к медицинскому работнику за информацией о средствах для прекращения курения и других способах отказа от курения.

✔ Приверженность правильному питанию. Хотя употребление здоровой пищи не может обеспечить профилактику рака, оно может снизить риск. Примите во внимание следующее:

- Ешьте много фруктов и овощей. Ешьте более легкую и постную пищу, выбирая меньше высококалорийных продуктов. Ограничьте рафинированные сахара и жир из животных источников.
- Не употребляйте алкоголь. Алкоголь повышает риск развития различных видов рака, включая рак груди, толстой кишки, легких, почек и печени.

- Ограничьте употребление обработанного мяса.
- ✔ Поддержание массы тела и борьба с ожирением. Здоровый вес может снизить риск развития некоторых видов рака. К ним относятся рак груди, простаты, легких, толстой кишки и почек.
- ✔ Будьте активны. Помимо помощи в контроле веса, физическая активность сама по себе может снизить риск развития рака груди и рака толстой кишки. Любая физическая активность полезна для здоровья.
- ✔ Защитите себя от солнца. Рак кожи – один из самых распространенных видов рака и один из самых предотвратимых.
- Избегайте полуденного солнца. Держитесь подальше от солнца с 10 утра до 4 вечера, когда солнечные лучи наиболее сильны.
- Оставайтесь в тени. Находясь на улице, как можно чаще оставайтесь в тени. Помогают также солнцезащитные очки и широкополая шляпа.
- Прикрывайте кожу. Носите одежду, закрывающую как можно больше кожи. Носите головной убор и солнцезащитные очки. Носите яркие или темные цвета. Они отражают больше вредных солнечных лучей, чем пастельные тона или отбеленный хлопок.
- Не пользуйтесь солярием или солнечными лампами. Они могут нанести не меньший вред, чем солнечные лучи.
- ✔ Проходите диагностические обследования. При раннем выявлении рака высока вероятность положительных результатов. Так, согласно данным онкологов, при лечении рака на ранней стадии показатель 10-летней выживаемости достигает 95% и более.

! В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь или колоноскопия.

! Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога.

Берегите себя и своих близких!