Брифінг, присвячений Всесвітньому дню боротьби проти раку.

Первинна профілактика та раннє виявлення хвороби.

За ініціативою «Міжнародного союзу проти раку» щороку **4 лютого** запроваджений **Всесвітній день боротьби проти раку,** метою якого є підвищення обізнаності людей про рак, як одного з найбільш важких захворювань сучасності, а також привернення уваги громадськості до його запобігання, виявлення та лікування, щоб домогтися позитивних результатів, а в окремих випадках і повного одужання.

 Україна посідає друге місце в Європі за темпами поширення онкозахворювань. Щороку понад 160 тис. жителів дізнаються, що вони – онкохворі. Злоякісні новоутворення вражають кожного п’ятого чоловіка і кожну шосту жінку, при цьому шанс захворіти істотно збільшується після 45-ти річного віку.

 Щорічно в Житомирській області виявляють 3 - 4 тис. нових випадків онкологічних захворювань. За даними Житомирського обласного онкодиспансеру на онкологічному обліку у 2024 році перебувало 34830 осіб.

 За 2024 рік зареєстровано 4072 нових випадки злоякісних новоутворень та 1471 летальний випадок від злоякісних новоутворень в області.

 У загальній структурі онкозахворюваності у п’ятірку хвороб, які найчастіше діагностують у пацієнтів нашої області увійшли: рак органів травлення, новоутворення шкіри, захворювання жіночих та чоловічих статевих органів та рак молочної залози.

 Рак є соціальною проблемою, яка в цілому впливає на розвиток суспільства. Інвестування в профілактику та раннє виявлення раку набагато дешевше, ніж боротьба з його наслідками. Рак може уразити будь-кого. На нього хворіють громадяни будь-якого віку, з різних країн та усіх соціально-економічних груп. На сьогодні спостерігається тенденція «омолодження» захворюваності на рак у всьому світі.

 Найбільша кількість чоловіків помирає від наступних п’яти видів раку: легень, шлунку, печінки, товстої і прямої кишки та стравоходу. Рак легень є найбільш поширеною формою раку в усьому світі у чоловіків, що складає майже 17% від загального числа нових випадків.

 Серед жінок найбільше поширені види: рак грудей, легень, шлунку, прямої та товстої кишки і шийки матки. Рак грудей є найбільш поширеною формою раку в усьому світі у жінок, що становить більше ніж 25% від загального числа нових випадків.

**Основними факторами ризику раку серед населення є**:

- наявність хронічних захворювань,

- генетичні чинники,

- зовнішні фактори та процес старіння,

- надлишкова маса тіла,

- низький рівень споживання фруктів і овочів,

- відсутність фізичної активності,

 - зловживання алкоголем і тютюнопаління.

**До зовнішніх факторів належать канцерогени:**

• фізичні – ультрафіолетове, іонізуюче, рентгенівське випромінювання;

• хімічні– забруднення повітря компонентами тютюнового диму, вихлопними газами і пестицидами, задимленість приміщень внаслідок використання в будинках твердих видів палива, вживання нездорової їжі;

• біологічні – інфекції, зокрема, Helicobacter pylori, вірус папіломи людини (ВПЛ), віруси гепатитів B і C, вірус Епштейна-Барр тощо.

**Онконастороженість** – це комплекс заходів, спрямованих на профілактику та виявлення на ранніх стадіях злоякісних утворень. Серед таких заходів важливе місце відводиться регулярним профілактичним медичним обстеженням та дотримання здорового способу життя.

 ВООЗ розробила **Європейський кодекс боротьби проти раку**, рекомендації якого допоможуть зменшити ризик виникнення онкологічних недуг на 50%. **Основні тези даного кодексу:**

1.Не куріть. Вживання тютюну є головним фактором ризику появи раку: на нього припадає майже 22% випадків смерті від онкологічних недуг у світі.

2.Споживайте здорову їжу. Повноцінний збалансований раціон може знизити ризик захворювання, хоча переконливих даних щодо певних продуктів, які допомагають у профілактиці раку, немає.

3. Підтримуйте здорову вагу і будьте фізично активними Підтримання здорової маси тіла може знизити ймовірність виникнення різних онкологічних недуг, зокрема раку молочної залози, простати, легень, товстої кишки та нирок.

4.Не засмагайте. Рак шкіри є одним із найбільш поширених онкологічних захворювань, і водночас йому порівняно легко запобігти. Так. уникайте прямого сонячного опромінювання вдень, особливо з 10:00 до 16:00 влітку, коли сонячна радіація найсильніша. Уникайте соляріїв — вони так само шкідливі, як і природні сонячні промені.

5. Зробіть щеплення. До 25% випадків раку в країнах із низьким і середнім рівнем доходів (до яких, на жаль, належить і Україна) зумовлено такими інфекціями, як гепатит і вірус папіломи людини (ВПЛ). Профілактика раку включає захист від цих вірусних інфекцій. Вакцина проти вірусу папіломи людини рекомендована жінкам у будь-якому віці, а також дівчаткам і хлопчиків віком 9 –12 років. Вакцину можна придбати за власні кошти в аптечній мережі після консультації з сімейним лікарем чи гінекологом.

 Основною перевагою вакцинації є зниження ризику раку шийки матки до 80 %.

 І головне - лікарі радять населенню з 45-50 років неодмінно проходити щорічний профілактичний огляд всім без виключенням категоріям населення.

Окрім огляду сімейного лікаря, він має включати, незалежно від статі:

* загальний аналіз крові,
* рентген-знімок грудної клітки,
* колоноскопію та гастроскопію.
* для жінок – раз на рік обов’язкові цитологічний аналіз мазка з шийки матки та мамографія,
* для чоловіків – аналіз крові на визначення простатспецифічного антигену (ПСА).

 Регулярні обстеження збільшують шанси на раннє виявлення раку та покращують ефективність лікування.

 В Україні діє програма медичних гарантій, яка покриває найважливіші скринінгові обстеження для виявлення раку. Їх можна зробити безоплатно. Доступні скринінгові обстеження включають мамографію, ПАП-тест- цитологічне лабораторне дослідження, тест на приховану кров у калі, колоноскопію, УЗД органів малого таза, дерматоскопію атипових родимок, аналізи на гепатити В і С.

 Обстеження можна зробити за направленням від сімейного або профільного лікаря.

 Раз на рік проходьте всі профілактичні обстеження, які потрібні вам за віком та станом здоров’я. При тривожних симптомах звертайтесь до лікаря негайно.

 Нагадую, що лише профілактика, скринінг, своєчасне виявлення та лікування онкологічних захворювань допоможуть досягти значних позитивних результатів у боротьбі із цією проблемою. Разом - ми зможемо подолати рак і зробити наше суспільство здоровішим.

 Дякую за увагу!