Всемирный День борьбы против рака

4 февраля в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака.  Ежегодно число случаев заболевания раком возрастает в геометрической прогрессии. Высокая смертность от онкологических заболеваний в первую очередь связана с поздним обращением больного к врачу, когда болезнь уже сложно поддается лечению. Достижения современной медицины позволяют диагностировать и полностью вылечить рак на ранних стадиях, а также устранять множество предопухолевых состояний. Первичная профилактика онкологических заболеваний позволяет снизить вероятность развития злокачественного процесса на 70-90%.

Вероятность столкнуться с онкологией зависит от многих факторов, в числе которых возраст, образ жизни, качество среды обитания и генетическая предрасположенность.

Первое, что нужно знать об онкологии каждому — это то, что главной защитой от рака является иммунная система человека. Чем выше иммунитет, тем меньше риск озлокачествления клеток. Укрепить защитные барьеры организма можно, соблюдая общие принципы здорового образа жизни.

Чтобы снизить вероятность заболевания:

* Откажитесь от употребления табака
* Прекратите или ограничьте употребление алкоголя
* Поддерживайте здоровую массу тела
* Следите за рационом питания, ешьте больше фруктов и овощей
* Регулярно занимайтесь спортом и гуляйте
* Соблюдайте режим сна
* Исключите ультрафиолетовое облучение (прежде всего, не находитесь под воздействием прямых солнечных лучей и не посещайте солярии).
* Регулярно проходите медобследования. Раз в год необходимо проходить медицинское обследование для своевременного выявления и лечения возможных заболеваний, в том числе самых тяжелых. Обнаружение рака на ранней стадии позволит увеличить шанс на выздоровление. Благодаря принятым государством мерам профилактики, вы можете проходить бесплатный скрининг на онкологию по ОМС.
* Вакцинируйтесь.Доказано, что около 16% всех видов рака появляются от хронических заболеваний, вызванных вирусами. На сегодняшний день существуют вакцины от гепатита В и вируса папилломы человека, которые позволяют защитить от возможного развития рака печени и шейки матки.

Немедленно обращайтесь к врачу, если Вы заметили опасный сигнал

- резкая потеря веса

- уплотнение в молочной железе или где-нибудь

- расстройство желудка, затруднение глотания

- надсадный кашель, охриплость голоса

- необычные кровотечения, выделения

- изменения в функционировании кишечника или затрудненное мочеиспускание

- явные изменения родинки, незаживающие ранки

- увеличение лимфоузлов;

- повышенная температура, не связанная с простудой или ОРВИ;

Важно знать, что обращаться нужно исключительно к квалифицированным специалистам, не поддаваться на рекламные уловки мошенников от медицины. Рак — это не приговор! Его можно лечить или предотвратить, владея информацией о болезни. Именно эту цель преследовало мировое врачебное сообщество, учреждая Всемирный День борьбы против рака.