**4 февраля - Всемирный день борьбы против рака**

Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями (World Cancer Day), 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.

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.

Причины возникновения раковых заболеваний:

Неправильное питание;

Ожирение, малоподвижный образ жизни;

Курение, употребление наркотиков, алкоголя;

Внешние факторы – воздействие радиации, промышленных выбросов;

Наследственность;

Вирусы;

Депрессия;

Ослабление иммунитета.

По статистическим данным в Республике Алтай от злокачественных новообразований ежегодно умирают более 300 человек.

В 2021 г. по показателю смертности злокачественными новообразованиями, лидирующие позиции занимает Онгудайский и Турочакские районы (показатель выше среднего по республике на 22%), Майминский район (на 18,8%), Чойский район (на 15,3%), Усть-Канский и Усть-Коксинский районы (на 11,5%), Чемальский район (на 5,5%).

Первые места в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями мужского населения Республики Алтай распределены следующим образом:

• Опухоли трахеи, бронхов, легкого (18,98%)

• Опухоли желудка (12,04%)

• Опухоли предстательной железы (10,95%)

• Опухоли почки (6,20%)

• Опухоли кожи (с меланомой – 6,20%)

• Опухоли лимфатической и кроветворной ткани (5,47%)

• Опухоли поджелудочной железы (4,74%)

• Опухоли ободочной кишки (4,74%)

• Прямой кишки, ректосигмоидного соединения, ануса (4,74%)

• Опухоли пищевода (4,01%)

• Значимую по удельному весу группу у мужчин формируют злокачественные опухоли органов мочеполовой системы, составляя 20,4% всех злокачественных новообразований

Первые места в структуре заболеваемости злокачественными новообразованиями женского населения Республики Алтай распределены следующим образом:

• Злокачественные опухоли молочной железы (23,95%) являются ведущей онкологической патологией у женского населения

• Новообразования кожи (с меланомой – 10,03%)

• Опухоли трахеи, бронхов, легкого (7,77%)

• Новообразования шейки матки (7,12%)

• Новообразования ободочной кишки (5,83%)

• Новообразования прямой кишки, ректосигмоидного соединения, ануса (5,50%)

• Новообразования тела матки (4,85%)

• Новообразования щитовидной железы (4,85%)

• Новообразования желудка (3,56%)

• Новообразования головного мозга и других отделов ЦНС (3,56%)

• Новообразования яичника (3,24 %).

Методы борьбы с онкологическими заболеваниями ежегодно совершенствуются, и возможно спустя какое-то время появятся вакцины против всех видов этого страшного заболевания. Но пока врачи советуют не пренебрегать профилактикой, не злоупотреблять вредными привычками и вести здоровый активный образ жизни.

**Профилактика рака:**

**1. Придерживайтесь правил питания! Опасным для здоровья человека является:**

* Употребление очень горячей пищи, приводящей к ожогам слизистой оболочки пищевода и желудка;
* Употребление в пищу сухой твёрдой пищи, мелкокостной рыбы – жёсткие частицы, проходя по пищеводу и желудку, травмируют их, вызывая точечные повреждения, которые могут перейти в хроническое воспаление;
* частое употребление жареных продуктов, многократное использование для жарки одной и той же порции жира;
* нерегулярное и несбалансированное питание, недостаток витаминов и клетчатки.
* чрезмерное потребление алкоголя;
* консервированные мясные продукты
* копчённые продукты.
* ограничивайте потребление сахара, кондитерских изделий и поваренной соли
* откажитесь от употребления сладких газированных напитков;

**Уменьшают риск:** овощи, свежая зелень, фрукты и ягоды, орехи, злаки.

**2. Следите за своим весом!** Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности может привести к избыточному весу - одной из причин возникновения опухолей.

**3. Ведите активный образ жизни!** 30 минут физических упражнений 3 - 4 раза в неделю уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.

**4. Откажитесь от курения!** Если вы курите, это увеличивает риск возникновения рака лёгкого, мочевого пузыря, поджелудочной железы, полости рта, носоглотки, гортани, пищевода, желудка, шейка матки, почки, печени и острого лейкоза.

**5. Не злоупотребляйте спиртными напитками!** Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам.

**6. Следите за состоянием Вашей кожи!** Появление новых пигментных пятен, кровоточащие, не заживающие, вызывающие зуд, быстро растущие родинки это провод тревоги. Избегайте прямого солнечного воздействия, позаботьтесь о защите открытых участков кожи. Не забывайте использовать солнцезащитные крема с фактором защиты 15 и более.

**7. Женщины, следите за здоровьем вашей груди!** Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желёз, ежегодно проходить обследование в смотровом кабинете.

 **8. Женщины, регулярно посещайте гинеколога!** Каждая женщина должна не реже одного раза в год быть осмотрена врачом-гинекологам с обязательным УЗИ и взятием мазков с шейки матки.

**9. Ежегодно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию!** Обращайтесь к врачу, если испытываете, какие-либо из перечисленных симптомов:

- не проходящий кашель или охриплость;

- одышка;

- боль в груди;

- длительное повышение температуры тела;

- затруднение глотания;

- значительное снижение веса (по неочевидной причине);

- потеря аппетита;

- чувство тяжести в животе;

- заметное, не проходящее изменение ритма дефекации;

- безболезненные, увеличение лимфоузлы.

**10. Заботьтесь о здоровье!** Избегайте стрессов, будьте оптимистом, не позволяйте проблемам и болячкам победить себя - здоровье легче сохранить с убежденьем «Я всё преодолею!». Умение справляться с негативно окрашенными эмоциональными состояниями играют важную роль в профилактике опухолей.

Будьте внимательны к своему здоровью, вовремя проходите профилактические осмотры и диспансеризацию, берегите себя!

**Рекомендации психолога для пациентов и их близких.**

 Если вы узнали о том, что у вас, у близкого человека обнаружена и диагностирована онкологическая патология и поставлен диагноз, то постарайтесь не поддаваться страху и тревоге, ведь именно сейчас особенно важны душевные силы, ясный ум и воля для борьбы с возникшей опасностью.

1. Прежде всего подумайте о том, с кем поделиться этой проблемой. Желательно не носить эту информацию в себе. Вам нужен разумный и деятельный собеседник, который может стать ваш близкий человек. Также вы можете обратиться к специалисту- медицинскому психологу или психотерапевту.

2. Иногда во время болезни нам кажется, что она отделила нас от привычного круга людей, забот, интересов, и тем самым сделала нас одинокими. Но часто такими одинокими мы делаем себя сами. Ищите тех, кто может оказать вам помощь, и вы увидите, что таких людей много. Это ваша жизнь, она у вас есть, она продолжается.

3. В онкологии время является важным фактором, и здесь важно выполнять рекомендации специалистов своевременно. Врачи часто торопят вас не потому, что все безнадёжно, а как раз потому, что именно сейчас они видят хорошие перспективы лечения. Онкологический диагноз не всегда означает путь к хроническому, рецидивирующему заболеванию, но любое лечение требует терпения и времени.

1. Может случиться. что на первых порах у вас будет недостаточно информации о дальнейших перспективах и возможностях. Вам, прежде всего, необходимо настроиться на лечение, поверить в свои силы и профессионализм врачей.
2. Постарайтесь не терять мужества, для успешной борьбы необходимо вступить в союз с врачом против болезни! Не стоит обращаться к экстрасенсам, астрологам и народным целителям. Доверьтесь профессионалам специализированного онкологического учреждения, и не пожалейте времени и сил на тщательное медицинское обследование. Наши врачи-онкологи регулярно осваивают новейшие технологии и применяют их для повышения эффективности лечения.
3. Психологи всегда готовы оказать помощь каждому, кто нуждается в этом, поддержать его в борьбе за здоровье и вместе пройти весь непростой путь к выздоровлению.

Психологическая поддержка необходима человеку на всех этапах болезни – от постановки диагноза до периода реабилитации и восстановления, а также при тяжёлом её течении и неблагоприятном прогнозе. В такой помощи, безусловно, нуждаются также родные и близкие больного.

Выход есть! Выбор за вами! Если вы испытывайте интенсивные негативные эмоции, например чувство обиды, вины, тревоги или страха, которые трудно преодолеть самостоятельно, то вы можете обратиться за профессиональной психологической помощью к психологу в медицинской организации. Медицинский психолог не является врачом, не выписывает лекарства и не ставит диагноз. Получить консультацию может каждый пациент или его родственник в регистратуре поликлиники.