# 4 февраля — Всемирный день борьбы против рака



Ежегодно 4 февраля в Республике Беларусь отмечается Всемирный день борьбы против рака.

**Что такое рак**

Рак – это общее обозначение более чем 100 болезней, которые могут поражать любую часть организма. Один из характерных признаков рака – быстрое образование аномальных клеток, которые прорастают за пределы обычных границ. Вместо того чтобы умереть, раковые клетки продолжают расти и размножаться, а также могут вторгаться в другие ткани, постепенно увеличивая размеры опухоли.

В народе раком называют любую злокачественную опухоль. Однако ученые относят к раку только карциномы – опухоли, которые произрастают из эпителиальных тканей. Злокачественные новообразования из других тканей называют саркомами, злокачественные новообразования лимфатической системы – лимфомами, а кроветворной – лейкозами.

Зачастую онкология воспринимается пациентами как смертный приговор. Но далеко не все злокачественные опухоли приводят к гибели человека. Более половины всех пациентов могут излечиться от этой болезни.

Злокачественные опухоли — вторая по частоте причина смерти. Онкологические заболевания уступают только болезням системы кровообращения. А самыми важными направлениями, которые помогут снизить смертность от рака, являются профилактика, скрининг и ранняя диагностика. По прогнозам ученых одним из более эффективных направлений профилактики  является отказ от курения. Напрямую от него зависит не только общеизвестный рак легкого, но и слизистой полости рта, гортани, мочевого пузыря и других.

Цель Всемирного дня борьбы с раком — не запугать население, а рассказать о способах выявления и раннего предотвращения этого заболевания, подчеркнуть важность диагностики, когда положительный прогноз достигает 90%.

**Статистика онкологических заболеваний**

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), к 2030 году количество онкологических пациентов в мире увеличится на 40%. В частности, специалисты ожидают увеличения числа заболеваний раком предстательной и молочной железы.

Первое место по смертности занимает рак легких – он поздно выявляется и сложно лечится, говорит специалист.

На втором месте по уровню смертности – рак молочной железы у женщин, на третьем – колоректальный рак. Кроме того, одним из самых

В детской онкологии самой часто встречающейся опухолью является нейробластома – злокачественная опухоль, развивающаяся из эмбриональных нейробластов симпатической нервной системы.

**Профилактика онкологических заболеваний**

Основными факторами, увеличивающими риск возникновения онкологических заболеваний, являются курение, неправильное питание, а также недостаток физической активности. Исследования показывают, что среди людей, ведущих здоровый образ жизни, онкологические заболевания встречаются реже.

Для того чтобы максимально снизить риск развития рака, специалисты рекомендуют:

* отказаться от курения и употребления алкоголя;
* заниматься спортом;
* добавить в рацион овощи, фрукты и зеленый чай;
* снизить время пребывания на солнце;
* регулярно проходить медицинское обследование.