**Департамент охорони здоров’я**

**Харківської обласної державної адміністрації**

**КЗОЗ « Харківський обласний центр здоров’я»**

**КНП «Обласний центр онкології»**

**4 лютого 2020 року – Всесвітній день**

**боротьби проти раку**

***Інформаційний лист***

**Харків-2020**

***Всесвітній день боротьби проти раку*** відзначається щорічно 4 лютого за ініціативою «Міжнародного союзу проти раку» (UICC). Його метою є підвищення обізнаності людей про рак, як одного з найбільш важких захворювань сучасності, а також привернення уваги громадськості до його запобігання, виявлення та лікування . Тема Всесвітнього дня боротьби з раком в 2019-2021 роках: «Я є і буду».

Метою кампанії є підвищення обізнаності людей про рак як один із найстрашніших і згубних захворювань нашої сучасної цивілізації. Привертаючи увагу до запобігання, виявлення та лікування цього захворювання, можна домогтися гарних результатів, а в деяких випадках і повного одужання. Міжнародний день захисту від раку закликає широку громадськість до завдань, що стоять перед світом в боротьбі з онкологічними захворюваннями, які притаманні як розвиненим країнам, так і країнам з нестабільною економікою, заохочує небайдужих політиків і організацій-членів UICC ставитися до раку, як до одного з політичних пріоритетів.

Рак є причиною майже кожної шостої смерті у світі. За даними ВООЗ,в 2018 році від різних онконедуг померли 9,6 млн людей. Рак стоїть на другому місці після серцево-судинних захворювань серед основних причин смерті. Більше 60% нових випадків захворювання на рак зареєстровані в країнах Африки, Азії та Центральної і Південної Америки. У цих регіонах відбувається 70% всіх випадків смерті від раку.За прогнозами, смертність від раку в світі буде продовжувати зростати і в 2030 році число випадків смерті перевищить 13,1 мільйона. Майже третину летальних випадків унаслідок раку зумовлено нездоровим способом життя і раціоном харчування.

У всьому світі найбільша кількість чоловіків вмирає від наступних п’яти видів раку: раку легенів, шлунку, печінки, ободової і прямої кишки та стравоходу.Рак легенів - найбільш поширена форма раку в усьому світі у чоловіків, що складає майже 17% від загального числа нових випадків.

У всьому світі найбільша кількість жінок помирає від наступних п’яти видів раку: раку грудей, легенів, шлунку, прямої та ободової кишки і шийки матки. Рак молочної залози є найбільш поширеною формою раку в усьому світі у жінок, що становить більш, ніж 25% від загального числа нових випадків*.*

У багатьох країнах, що розвиваються, рак шийки матки є найпоширенішим типом раку. Тільки 2018 р. у світі було зафіксовано 69 000 нових випадків цього захворювання та 30 000 смертей. Водночас цей вид раку, на відміну від більшості інших, можна попередити за допомогою вакцини.

Майже всі випадки раку шийки матки пов’язані з ураженням геніталій вірусом папіломи людини (ВПЛ). Також ВПЛ може бути пов’язаний з іншими типами аногенітального раку, з раком голови та шиї, генітальними бородавками у чоловіків і жінок, раком піхви, зовнішніх статевих органів, статевого члена та ануса. У більшості випадків ВПЛ передається статевим шляхом.

За даними Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров’я, своєчасна вакцинація від ВПЛ у поєднанні з регулярним скринінгом на рак шийки матки є найбільш ефективним методом попередження цієї смертельної недуги.

Нині вакцинація дівчат у віці 9–14 років входить до календарів профілактичних щеплень у 37 із 53 [країн Європейського регіону ВООЗ](https://vaccine-schedule.ecdc.europa.eu/Scheduler/ByDisease?SelectedDiseaseId=38&SelectedCountryIdByDisease=-1" \t "_blank), [США](https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read/adolescent-easyread.html), [Канади](https://www.canada.ca/en/public-health/services/provincial-territorial-immunization-information/provincial-territorial-routine-vaccination-programs-infants-children.html" \t "_blank) і [Австралії](https://beta.health.gov.au/health-topics/immunisation/immunisation-throughout-life/national-immunisation-program-schedule).

У деяких країнах вакцинацію передбачено і для хлопчиків, щоб знизити ймовірність поширення штамів ВПЛ, які входять до вакцини.  
На сьогодні розроблено три вакцини, які активно використовують для щеплень.

Рак – це загальне позначення великої групи хвороб, які можуть уражати будь-яку частину тіла. Використовуються також такі терміни, як злоякісні пухлини й новоутворення. Характерною ознакою раку є швидке розмноження аномальних клітин, що проростають за межі своїх звичайних границь і здатних проникати в прилеглі частини тіла й поширюватися в інші органи. Цей процес називається метастазом. Метастази є основною причиною смерті від раку. Рак є соціальною проблемою, яка впливає на розвиток, у тому числі економічний, суспільства в цілому. Інвестування в профілактику та раннє виявлення раку дешевше, ніж боротьба з його наслідками. Рак може уразити будь-кого. На нього хворіють громадяни будь-якого віку з різних країн і усіх соціально -економічних груп – навіть молоді чоловіки та жінки в розквіті сил.

Рак розвивається з однієї єдиної клітини. Перетворення нормальної клітини в пухлинну відбувається в ході багатоетапного процесу, що звичайно являє собою перехід передракового стану в злоякісні пухлини. Ці зміни відбуваються в результаті взаємодії між генетичними факторами людини й трьома категоріями зовнішніх факторів, що включають:

- ***Фізичні канцерогени*** (ультрафіолетове, іонізуюче випромінювання, тривале травмування тканини та ін.);

- ***Хімічні канцерогени*** (азбест, компоненти тютюнового диму, афлатоксини, миш'як та інші забруднювачі харчових продуктів і питної води);

- ***Біологічні канцерогени*** (інфекції, викликані деякими вірусами, бактеріями або паразитами, та ін.).

**До ознак хвороби відносяться:**

1. Швидка стомлюваність і немотивована втома.

2. Висока температура протягом довгого часу.

3. Різні ущільнення під шкірою, на шкірі, в паху, в ділянці молочних залоз, в пахвовій западині.

4. Збільшення лімфатичних вузлів [.](http://faqukr.ru/zdorov-ja/16741-limfatichnij-vuzol.html)

5. Різні домішки в сечі і калі: кров, слиз, гній.

6. Тривалий біль в будь-якій ділянці тіла.

7. Зміна тембру голосу, хронічний кашель без наявних причин.

8. Незагойні рани і виразки.

9. Швидке зниження ваги без причин.

***Основними чинниками ризику*** розвитку онкологічних захворювань є також:вживання тютюну,алкоголю, нездорове харчування, хронічний стрес, інфекції, у тому числі викликані вірусами гепатиту B або C і деякими типами вірусу папіломи людини, і навіть вік людини. Вживання тютюну є найзначнішою окремою причиною раку, якій можна запобігти - більше 20% смертей від раку пов’язані з вживанням тютюну.

Одна п’ята частина всіх ракових захворювань у світі розвивається в результаті хронічної інфекції. Так, наприклад, вірус папіломи людини (ВПЛ) викликає рак шийки матки, а вірус гепатиту B - рак печінки.

З віком захворюваність раком різко зростає, найімовірніше, через накопичені з роками ризики розвитку деяких онкологічних захворювань. Загальне нагромадження ризиків збільшує тенденцією до зниження ефективності механізмів відновлення клітин по мірі старіння людини.

В Україні щороку понад 160 тис. жителів дізнаються, що вони – онкохворі. Ризик розвитку онкологічних захворювань становить 27,7% для чоловіків і 18,5% для жінок. Сумна статистика свідчить, що близько 90 тис. людей, серед них 35% – люди працездатного віку, помирають від раку. Щодня в країні констатується, в середньому, 460 нових випадків захворювання.

Злоякісні новоутворення уражають в Україні кожного четвертого чоловіка і кожну шосту жінку, при цьому шанс захворіти істотно збільшується після 50-ти річного віку..

Онкологічна захворюваність стабільно зростає на 2,6-3% на рік.

Рак як причина смерті, посідає друге місце у структурі смертності населення України і разом з серцево-судинними захворюваннями визначає рівень здоров'я наших співвітчизників.

На даний момент вже відомо, що виникненню 43% ракових захворювань можна було б запобігти, дотримуючись елементарних норм здорової поведінки: відмови від куріння ; (близько 70% тягаря раку легенів може бути обумовлено одним лише курінням), фізична активність; збалансована та здорова їжа; своєчасна вакцинація проти вірусів, які викликають рак печінки і шийки матки; утримання від тривалого перебування на сонці та в солярії; своєчасна діагностика і увага до власного здоров’я.

У Харківській області на обліку перебуває 82,57 тис. онкохворих.

Протягом 2019 року зареєстровано 10090 випадків захворювання на рак, проти

10040 у 2018 році. Щороку від раку в області помирає біля 4,9 тис. осіб,

найчастіше від раку легенів. Друге місце за причиною смерті серед жителів

Харківщини посідає рак товстої кишки, на третьому місці – рак молочної

залози, на четвертому - рак шлунку.

Виявлення раку на ранній стадії та його адекватне лікування забезпечує стійке одужання у 100% хворих з I стадією захворювання, у 80% – з II стадією, у 25-30% з ІІІ та у 5-8% з IV стадією хвороби. Особливе значення в ранній діагностиці раку мають *скринінгові програми*, що дозволяють визначати пухлину на початкових стадіях росту.

Під ***скринінгом*** розуміється систематичне проведення тестів, метою яких є виявлення людей з порушеннями, що дозволяють припускати будь-які певні ракові захворювання або передрак, і своєчасне направлення таких людей для діагностування та лікування. Програми скринінгу особливо ефективні для типів раку, які зустрічаються найчастіше і для яких існують недорогі, прийнятні і доступні для більшості населення скринінг-тести, зокрема:

* ПАП-тест на рак шийки матки, який рекомендується проводити щороку всім жінкам старше 20 років;
* мамографія для виявлення раку молочної залози. Рекомендується проводити щороку всім жінкам старше 40 років (1 раз на 2 роки);
* колоноскопія для виявлення раку прямої кишки. Рекомендується проводити чоловікам і жінкам старше 50 років;

РSA-тест для виявлення раку передміхурової залози. Рекомендується проводити чоловікам старше 50 років.

Завдяки організаційним заходам, спрямованим на поліпшення профілактики, діагностики та лікування онкологічних хворих, в Україні за останнє десятиріччя вдалося досягти деяких успіхів в організації онкологічної допомоги населенню, найбільш значущими з яких є зменшення смертності на 3,4%, летальності хворих до року на 5%, збільшення охоплення спеціальним лікуванням хворих на рак до 68,0%. У 2020 році рання діагностика новоутворень буде для українців безоплатною. До таких методів діагностики відносяться - мамографія, гістероскопія, езофагогастродуоденоскопія, колоскопія, цистоскопія та бронхостопія. Національна служба здоров’я України оплатить лікарням ці послуги. У Програмі медичних гарантій на це виділено близько 1 мільярда гривень.

Але, на жаль, рівень онкологічної допомоги в нашій країні ще не відповідає реальним потребам населення і сучасному рівню розвитку онкологічної науки. Так, загалом лише 68,0% первинних хворих в країні охоплені спеціальним лікуванням, 30,5% пацієнтів помирають протягом першого року, і 40% хворих живуть п’ять років після встановлення діагнозу.

Напрямок, пов'язаний з профілактикою і лікуванням онкологічних захворювань в охороні здоров’я є найбільш пріоритетним.  
Першочерговим завданням є активізація роботи щодо підвищення мотивації населення на ведення здорового способу життя, підвищення рівня інформованості на предмет онконастороженості, факторів ризику розвитку онкологічних захворювань і їх корекції, методів профілактики розвитку раку**.**

***12 способів знизити ризик розвитку раку.***

1. ***Не паліть. Не вживайте ніяких видів тютюнової продукції.***
2. ***Зробіть свій будинок вільним від тютюнового диму. Сприяйте створенню бездимного середовища на своєму робочому місці.***
3. ***Підтримуйте нормальну вагу тіла.***
4. ***Будьте фізично активними у повсякденному житті. Обмежте кількість часу, який ви проводите сидячи.***
5. ***Дотримуйтесь здорового раціону харчування:***

* ***Вживайте в їжу велику кількість цільних злаків, бобових, овочів і фруктів.***
* ***Обмежте вживання висококалорійних продуктів (з високим вмістом цукру або жиру) і уникайте вживання підсолоджених напоїв.***
* ***Уникайте вживання в їжу м'ясної продукції, підданої технологічній обробці і продуктів з високим вмістом солі.***

1. ***Якщо ви вживаєте алкогольні напої, обмежте їх споживання. Повна відмова від вживання алкоголю може запобігти розвитку раку.***
2. ***Уникайте надмірного впливу сонячних променів, особливо на дітей. Використовуйте засоби захисту від сонячних променів. Не користуйтеся соляріями.***
3. ***На робочому місці захищайте себе від впливу речовин, які викликають рак, дотримуючись правил з охорони та гігієни праці.***
4. ***З'ясуйте, чи не піддаєтеся ви впливу радіації внаслідок високого рівня природного опромінення радоном в житловому приміщенні. Проведіть заходи зі зниження високого рівня радону.***
5. ***Для жінок:***

* ***Якщо у вас є така можливість, годуйте свою дитину грудним молоком. Грудне вигодовування знижує ризик розвитку раку у матері.***
* ***Обмежте використання гормональної терапії, що підвищує ризик розвитку деяких видів раку.***

1. ***Подбайте про те, щоб ваші діти пройшли вакцинацію проти:***

* ***Гепатиту В (для новонароджених)***
* ***Вірусу папіломи людини (для дівчаток)***

1. ***Скористайтеся послугами організованих програм скринінгу на рак:***

* ***Рак прямої кишки (чоловіки та жінки в оглядових кабінетах поліклінік)***
* ***Рак грудей (жінки)***
* ***Рак шийки матки (жінки)***

***Таким чином, якщо вести здоровий спосіб життя і грамотно проводити профілактику раку, ризик захворіти можна значно знизити, а лікування, яке було почате на ранніх стадіях захворювання, дає хороші результати і збільшує Ваші шанси на довголіття.***

***Рак - це не вирок. Це хвороба, з якою можна і необхідно боротись, яку можна і необхідно перемагати!***

Інформаційний лист підготували :

Заступник Генерального директора з організаційно-

методичної роботи КНП «Обласний центр онкології»

**Уразов Ф. Л.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лікар-методист КЗОЗ «Харківський

обласний центр здоров`я»

**Шеремета Л.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**