**КОМУНАЛЬНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО**

**ХАРКІВСЬК**ої **ОБЛАС**ної **РАД**и

**«ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ’Я»**

КНП «Обласний центр онкології»

**4 лютого 2021 року – Всесвітній день**

**боротьби проти раку**

***Інформаційний лист***

**Харків-2021**

***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. Залучаючи увагу до запобігання, виявлення та лікування [цього захворювання](http://asyan.org/potra/%D0%94%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C+%D0%BF%D0%BE%D1%88%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5+%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5+%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%2C+%D0%BA%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5+%D1%89%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%BE+%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D1%94+%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B4+1500+%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8%D1%85+%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B2%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B4%D1%8F%D0%BDa/main.html), можна домогтися гарних результатів, а в деяких випадках і повного одужання. У 2019-2021 роках Всесвітній день боротьби проти раку проходить під гаслом «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, що 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.

Кожного року, в світі виявляється більше 10 млн. людей, хворих на рак і приблизно 8 млн. помирають від нього.

Рак – це загальне позначення великої групи хвороб, які можуть уражати будь-яку частину тіла. Використовуються також такі терміни, як злоякісні пухлини або новоутворення. Характерною ознакою раку є швидке розмноження аномальних клітин, що проростають за межі своїх звичайних меж та здатних поширюватися в інші органи.

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.).

***Основними чинниками ризику*** розвитку онкологічних захворювань є :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.

Захворюваність на рак різко зростає з віком. 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.

Україна посідає друге місце в Європі за темпами поширення онкозахворювань. Щороку понад 160 тис. жителів дізнаються, що вони – онкохворі.

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

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

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

Серед жінок перші місця займають такі причини смерті: рак грудей, легенів, шлунку, прямої та ободової кишки і шийки матки. Рак грудей 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.

Майже всі випадки раку шийки матки пов’язані з ураженням геніталій вірусом папіломи людини (ВПЛ).

У Харківській області на обліку перебуває 83,9 тис. онкохворих.

В 2020 році, в зв’язку з карантинними заходами, було зареєстровано 8 367 нових випадків захворювання на рак, це менше ніж у 2019 році (10090). 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 грудей, на четвертому - рак шлунку.

**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.

Рак класифікується за стадіями:

* На нульовій стадії пухлина тільки з’явилася, а сусідні тканини не залучені до процесу. Хірургічне лікування гарантує практично повне одужання.
* На першій стадії пухлина локалізована, ще не вросла в навколишні тканини, не залучені лімфовузли та інші органи.
* Друга-третя стадії раку: пухлину називають регіонально поширеною, вже спостерігаються ураження сусідніх тканин, зачеплені лімфовузли. Але онкологічний процес не торкнувся інших органів.
* Четверта стадія: діагностуються метастази в інших органах, хвороба вже торкнулась всього організму. Лікується найскладніше з усіх стадій.

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;
* PSA-тест для виявлення раку передміхурової залози. Рекомендується проводити чоловікам старше 50 років.

Доступність до якісної діагностики сприяє виявленню онкозахворювання на ранній стадії,дає можливість вчасно розпочати лікування та зберегти людині життя.

До Програми медичних гарантій включено 6 інструментальних досліджень, спрямованих на ранню діагностику найпоширеніших онкозахворювань. Ці послуги за договором з Національною службою здоров’я України пацієнти отримують у 678 медзакладах, 33 з них – приватні. У Харківській області налічується 47 закладів, які надають такі пріоритетні амбулаторні послуги за контрактом з НСЗУ . У 2020 році НСЗУ виплатила медичним закладам за надання понад 230 тисяч послуг з мамографії,  гастроскопії, колоноскопії, бронхоскопії, цистоскопії та гістероскопії жителям України, з метою ранньої діагностики онкозахворювань.. Ці дослідження для пацієнта є безоплатними. А саме:

— діагностична або лікувальна процедура з анестезією за потреби;

— гістологічне дослідження взятого матеріалу за потреби;

— аналіз та опис результатів дослідження.

Щоб пройти дослідження для ранньої діагностики онкозахворювань безоплатно, пацієнту потрібно звернутись до свого сімейного або лікуючого лікаря, який випише направлення на обстеження та обрати медзаклад для проходження дослідження.

Для обстеження пацієнт може обрати будь-який медичний заклад, який уклав договір з НСЗУ на надання амбулаторних пріоритетних послуг. Як комунальний, так і приватний. Відповідно до рекомендацій ВООЗ та з урахуванням рівня захворюваності на онкопатології населення різного віку, встановлюються обмеження по віку пацієнтів, яким призначаються такі дослідження. Наприклад, мамографію призначають пацієнткам від 40 років, цистоскопію — пацієнтам від 50 років.

Проте, пацієнтам молодшого віку лікар також може призначити такі дослідження і виписати направлення, якщо підозрює новоутворення. В такому випадку пацієнт може пройти дослідження безоплатно за направленням лікаря у медичних закладах, законтрактованих на пакети з діагностики та хіміотерапевтичного або радіологічного лікування, в які включена діагностика при підозрі на новоутворення. У 2020 році НСЗУ виплатила понад 128,5 млн грн закладам за надання пріоритетних амбулаторних послуг пацієнтам з ранньої діагностики онкозахворювань.

У 2021 році рання діагностика онкозахворювань залишиться серед пріоритетних послуг Програми медичних гарантій. Це сприятиме ранньому виявленню раку,  а отже підвищить шанси пацієнтів на успішне лікування

У профілактиці і лікуванні злоякісних пухлин першочерговим завданням є активізація роботи щодо підвищення мотивації населення на ведення здорового способу життя, підвищення рівня інформованості на предмет онконастороги до факторів ризику розвитку онкологічних захворювань та їх корекції, методів профілактики розвитку раку.

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

**Не паліть.**

[Вживання тютюну](https://phc.org.ua/news/show/mizhnarodnii-den-vidmovi-vid-kurinnya-ukrajincyam-bezkoshtovno-dopomagayut-kidati-kuriti) є головним фактором ризику появи раку: на нього припадає майже 22% випадків смерті від онкологічних недуг у світі. Куріння пов’язане з розвитком різних типів раку — легень, ротової порожнини, горла, гортані, підшлункової залози, сечового міхура, шийки матки та нирок. Навіть якщо ви не курите самі, пасивний вплив тютюнового диму може збільшити ризик виникнення раку легень.

**Дотримуйтесь рекомендацій щодо**[**здорового харчування**](https://www.prozdorove.com.ua/)**:**

* вживайте багато фруктів, овочів та інших харчових продуктів рослинного походження, таких як цільні зерна і боби;
* уникайте зайвої маси тіла — їжте легше і компактніше, обирайте менш калорійні продукти, виключіть із раціону рафінований цукор, трансжири, їжу із фастфуду;
* утримуйтесь від вживання алкоголю — ризик появи різних онкозахворювань, зокрема раку товстої кишки, молочної залози, легень, нирок і печінки, збільшується разом із кількістю випитого алкоголю;
* обмежте споживання технологічно обробленого м’яса — ВООЗ повідомляє, що вживання великої кількості такого м’яса може збільшити ризик деяких видів раку.

Численні дослідження демонструють, що жінки, які дотримуються середземноморської дієти з додаванням оливкової олії та горіхів, можуть зменшити ризик раку молочної залози. Ця дієта включає значну кількість рослинних продуктів, як-от фрукти й овочі, цільні зерна, бобові та горіхи. Люди, які дотримуються середземноморської дієти, обирають здорові жири — оливкову олію, масло і рибу замість червоного м’яса.

**Підтримуйте здорову вагу і будьте фізично активними.**

Підтримання здорової маси тіла може знизити ймовірність виникнення різних онкологічних недуг, зокрема [раку молочної залози](https://phc.org.ua/news/show/20-zhovtnya-vseukrajinskii-den-borotbi-iz-zahvoryuvannyam-na-rak-molochnoji-zalozi), простати, легень, товстої кишки та нирок.

Люди, які регулярно займаються спортом, отримують певні переваги для здоров’я. Але для істотної користі необхідно щонайменше 150 хвилин помірної або 75 хвилин енергійної аеробної активності на тиждень. Як загальну мету, включіть до свого графіку щонайменше 30 хвилин фізичної активності щодня.

**Не засмагайте.**

[Рак шкіри](https://phc.org.ua/news/show/melanoma-faktori-riziku-ta-samodiagnostika) є одним із найбільш поширених онкологічних захворювань, і водночас йому порівняно легко запобігти. Достатньо виконувати кілька рекомендацій:

* уникайте прямого сонячного опромінювання вдень, особливо з 10:00 до 16:00 влітку, коли сонячна радіація найсильніша;
* захистити голову, допоможуть сонцезахисні окуляри та крислатий капелюх;
* закривайте відкриті ділянки тіла одягом, який покриває якомога більше поверхні шкіри, при цьому обирайте яскраві або темні барви, які відбивають більше ультрафіолетового випромінювання, ніж пастельні чи вибілені бавовняні;
* використовуйте сонцезахисний крем широкого спектра із SPF щонайменше 30, навіть у похмурі дні — не шкодуйте крему і повторно застосовуйте кожні дві години або частіше, якщо плаваєте чи пітнієте;
* уникайте соляріїв — вони так само шкідливі, як і природні сонячні промені.

**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](https://phc.org.ua/news/show/gepatit) і [вірус папіломи людини (ВПЛ)](https://phc.org.ua/news/show/4-lyutogo-vsesvitnii-den-borotbi-proti-raku). Профілактика раку включає захист від цих вірусних інфекцій. Дізнайтеся у свого лікаря щодо вакцинації.

***Гепатит B*** може збільшити ризик виникнення раку печінки. Щеплення проти ВГВ рекомендується для дорослих із таких груп ризику:

* сексуально активним полігамним людям;
* з інфекціями, що передаються статевим шляхом;
* тим, хто вживає наркотики внутрішньовенно;
* чоловікам, які практикують секс із чоловіками.

Також до групи ризику входять працівники системи охорони здоров’я і громадської безпеки, які можуть контактувати з інфікованою кров’ю або з іншими рідинами організму.

***Вірус папіломи людини*** передається статевим шляхом і може призвести до раку шийки матки та інших статевих органів, а також до плоскоклітинного раку голови та шиї. Вакцина проти ВПЛ рекомендована для дівчат і хлопчиків віком 11–12 років.

**Уникайте ризикованої поведінки.**

Іншою ефективною тактикою профілактики раку є уникнення ризикованої поведінки, яка може призвести до інфекцій, що збільшують імовірність розвитку онкозахворювань.

* Практикуйте безпечний секс. Обмежте кількість сексуальних партнерів і використовуйте презервативи під час сексу. Що більше у вашому житті статевих партнерів, то більше шансів на зараження інфекцією, котра передається статевим шляхом.
* Люди, які живуть із ВІЛ або хворі на СНІД, мають вищий ризик появи раку ануса, печінки та легень.
* Вірус папіломи людини найчастіше асоціюється із раком шийки матки, але він також може підвищити ризик виникнення раку ануса, горла, статевих органів.
* Людям, які вживають наркотики внутрішньовенно, рекомендовано не користуватися вже використаними голками. Обмін голками з людьми, які застосовують внутрішньовенні препарати, може призвести до зараження ВІЛ, а також гепатитами В та С, що підвищує ризик появи раку печінки.

**Регулярно відвідуйте лікаря для профілактичного огляду.**

Регулярні самоперевірки та скринінги для різних типів раку збільшують шанси на [раннє виявлення хвороби](https://phc.org.ua/news/show/rak-ne-virok-vin-vilikovnii-pri-daignostici-na-rannih-stadiyah), а це підвищує ефективність лікування і знижує його вартість.

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем про найкращий для вас графік онкоскринінгу.

***Таким чином, якщо вести здоровий спосіб життя і грамотно проводити профілактику раку то можна значно знизити ризик захворіти, 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!***