*Министерство здравоохранения*

*Тульской области*

*ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации*

*им. Я.С.Стечкина»*

***4 февраля 2018 года***

******

***«Мы можем, я смогу!» -***

 ***девиз Всемирного дня борьбы с раком***

***г. Тула, 2018г.***

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения ([ВОЗ](http://www.who.int)), количество людей с диагностированными онкологическими заболеваниями в мире постоянно растет. Только за последние 10 лет заболеваемость раком выросла на 33 %.

Ежегодно жертвами рака становятся каждый третий мужчина и каждая четвертая женщина. Эта болезнь в большинстве стран является одной из главных причин смерти после заболеваний сердца и сосудов.

Мужчин, как правило, поражает рак простаты, легких, трахей и бронхов. Женщины чаще страдают от рака молочных желез, а дети становятся жертвами лейкемии, различных видов неоплазий, лимфомы, злокачественных опухолей мозга и других видов опухолей, связанных с нервной системой.

В России различными видами рака болеют около 3 млн. человек, причем их количество за минувшее десятилетие выросло на 18 % и каждый год увеличивается примерно на 500 тысяч.

В Тульской области заболеваемость злокачественными новообразованиями остается на стабильно высоком уровне и превышает показатели по Российской Федерации и Центральному федеральному округу. Ежегодно в регионе регистрируется около 6 тысяч вновь выявленных случаев заболевания.

В 2016 году Всемирный день борьбы против рака проходит под лозунгом **«Мы можем. Я могу»**, призывая каждого из нас задуматься о том, что мы можем вместе и каждый из нас в отдельности, сделать для борьбы с этим опасным заболеванием.

***Что Мы можем сделать вместе***

***для борьбы против рака:***

* Побудить к действию для принятия ответственных мер.
* Обучать граждан всех возрастов аспектам здорового образа жизни.
* Заботиться об охране окружающей среды, не загрязнять мусором и отходами населенные пункты.
* Создавать здоровые территории, например, как Центральный парк культуры и отдыха в городе Туле, получивший название «Территория, свободная от табачного дыма», создавать здоровые города и поселки.

***Что лично Я могу сделать для борьбы***

***против рака:***

* Осознать, что здоровый образ жизни способствует улучшению состояния здоровья, увеличению продолжительности и повышению качества жизни.
* Сделать выбор в сторону здорового образа жизни.
* Своевременно проходить медицинские обследования и постоянно следить за состоянием своего здоровья и здоровья своих близких.
* Радоваться каждому прожитому дню.
* Любить и быть любимыми.
* Оказывать помощь и поддержку тем, кто особенно в них нуждается.
* При необходимости, не стесняться самому обращаться за помощью к другим людям.
* Сделать так, чтобы твое мнение и голос были услышаны другими людьми.

Это и многое другое может помочь в борьбе против рака, сделать так, чтобы профилактика и лечение стали как можно более эффективными и позволили изменить существующее положение дел в отношении заболеваемости и смертности наших граждан от онкозаболеваний.

Онкологи рекомендуют всем мужчинам и женщинам даже при отсутствии каких-либо симптомов и признаков заболевания **своевременно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры,** которыевключают определенные методы исследования по выявлению наиболее распространенных видов онкозаболеваний на ранних стадиях.

|  |  |
| --- | --- |
| **Для мужчин** | **Для женщин** |
| Определение простат - специфического антигена в крови (ПСА) в возрасте 45 лет и 51 года | Проведение маммографии в возрасте от 39 до 48 лет 1 раз в три года и в возрасте от 50 до 70 лет 1 раз в два года |
| Исследование кала на скрытую кровь в возрасте от 49 до 73 лет один раз в два года | Исследование кала на скрытую кровь в возрасте от 49 до 73 лет один раз в два года |
| - | Цитологическое исследование мазков (соскобов) с шейки матки в возрасте от 30 до 60 лет один раз в три года |

Кроме того, для раннего выявления злокачественных опухолей и предопухолевых заболеваний визуальных локализаций (наружные половые органы, молочная железа, щитовидная железа, прямая кишка, органы полости рта, кожные покровы, периферические лимфатические узлы) **необходимо ежегодно посещать смотровые кабинеты** женщинам старше 18 лет и мужчинам старше 30 лет.

Мужчины и женщины один раз в два года должны проходить флюорографию легких.

***Помните, что отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни и ежегодные обследования, направленные на раннее выявление и своевременное лечение всех видов рака, позволят нам всем вместе добиться успеха в борьбе с этим опасным заболеванием!***