



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области  
в городе Асбест и Белоярском районе»**

ул. Ладыженского, 17, г. Асбест, тел (265) 2-48-18. факс: (265) 2-48-18  
E-mail: mail\_03@66.rospotrebnadzor.ru  
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

От 23.01.2024г  
№66-20-003/09-50-2024

В СМИ,  
сайт Администрации ГО,  
Руководителям юридических лиц, индивидуальным  
предпринимателям  
гражданам

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

Ежегодно 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. Рак — страшная болезнь, часто приводящая к инвалидности и смерти. Но современная медицина знает, как ее можно предупредить, а если беда случилась — как обнаружить рак на ранних стадиях. Это позволяет провести эффективное лечение и продлить жизнь, причем жизнь активную.

Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток. Изменения в клетках происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя типами внешних факторов, включающих:

- физические канцерогены (ультрафиолетовое и ионизирующее излучение);
- химические канцерогены (асбест, компоненты табачного дыма, афлатоксины (загрязнители пищевых продуктов), мышьяк);
- биологические канцерогены, вызываемые некоторыми вирусами, бактериями или паразитами.

Старение является ещё одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает. Вероятнее всего это связано с накоплением рисков развития некоторых раковых заболеваний и снижением эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

**Основными факторами риска развития рака в мире являются:**

- употребление табака, в том числе курение сигарет и употребление бездымного табака;
- избыточная масса тела или ожирение;
- нездоровое питание с низким уровнем потребления фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- заражение канцерогенными инфекциями (*Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра);
- ионизирующее и ультрафиолетовое излучение;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твёрдых видов топлива.

Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака, на который приходится почти 22% глобальных случаев смерти от рака.

**Профилактика рака**

В настоящее время можно предотвратить возникновение 30-50% раковых заболеваний, если избегать факторов риска и осуществлять соответствующие стратегии профилактики. **Для профилактики рака можно предпринимать следующее:**

- активнее избегать факторов риска, перечисленных выше;
- проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В;
- бороться с источниками опасности на рабочем месте;

- сократить воздействие ультрафиолетового излучения;
- уменьшать воздействие ионизирующего излучения (на рабочем месте или в процессе медицинской диагностической визуализации).

Вакцинация против инфекций, вызываемых ВПЧ и вирусом гепатита В может предотвращать до 1 млн. случаев заболеваний раком ежегодно.

# 12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

- 1 ведите здоровый образ жизни 
- 2 примите меры по снижению высокого уровня радиации 
- 3 питайтесь правильно 
- 4 по возможности кормите своего ребенка грудью 
- 5 не курите 
- 6 ограничьте употребление алкоголя 
- 7 позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию 
- 8 избегайте пассивного курения 
- 9 избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей 
- 10 каждые полгода проходите обследование 
- 11 поддерживайте здоровую массу тела 
- 12 следуйте правилам по охране и гигиене труда 

**4 февраля  
Всемирный  
день борьбы  
с раковыми  
заболеваниями**

Рак можно победить, если ответственность за решение этой проблемы примет на себя каждый житель. Задумайтесь, что могу сделать лично «Я» для сохранения своего здоровья?

*Берегите свое здоровье!*

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»



Е.В. Гилева

Исполнитель:  
Врач по общей гигиене, СГМ,  
Воронова Н.Г, т 8-343-65-.2-48-18