

## **Отбелязваме 4 февруари – Световен ден за борба с рака**

***Една трета от случаите могат да бъдат предотвратени, а още толкова – излекувани, чрез промени в начина на живот и ранна диагностика, и лечение.***

На 4 февруари отново отбелязваме Световния ден за борба с рака, дата на която светът се обединява зад инициативата, оглавявана от Международния съюз за контрол на рака.

Според Световната здравна организация (СЗО) раковите заболявания са втората причина за смъртност в световен мащаб след сърдечносъдовите. Близо 10 млн. души умират от тази болест всяка година. Новооткритите случаи са над 19 млн., а прогнозата е, че до 2040 г. броят на новозаболените хора ще нарасне до 30 млн. на година. По данни на Националния статистически институт (НСИ) в България ракът отнема живота на повече от 17 хилр. души годишно. Най-често той засяга белия дроб, млечната жлеза, кожата, матката, простатата, дебелото и правото черво.

Актуалните данни за област Смолян от 2022 г. сочат, че новорегистрираните случаи на онкологични заболявания са 346, а общият брой на болните е 4052. Смъртността е 309,8 на 100 000 души население при 252,1 за страната. Относителният дял на умираанията от злокачествени заболявания в областта е 15,7%, като през докладваната година е на второ място след умираанията от сърдечносъдови болести.

**Високата смъртност продължава да е основният проблем при онкологичната патология в Смолянска област. Най-вероятно това се дължи на късното откриване на болестта поради затруднен достъп до специализирана онкологична помощ и увеличаващите се новооткрити случаи.**

**СЗО твърди, че една трета от случаите на най-честите видове рак могат да бъдат предотвратени, а още толкова – излекувани, чрез прилагането на подходяща превенция, ранна диагностика и лечение.** Според специалистите не всеки вид онкологично заболяване може да бъде избегнато, но повечето видове рак не са с наследствен произход и върху тяхното развитие оказват влияние факторите на начина на живот и околната среда, чието въздействие можем да намалим в огромна степен. **Спирането на цигарите, поддържането на здравословно тегло, добрата физическа активност и здравословното хранене, както и предпазването от редица инфекции, през целия живот могат значително да намалят вероятността човек да развие или да умре от злокачествено заболяване.**

- **ТЮТЮНОПУШЕНЕТО** е най-голямата самостоятелна предотвратима причина за тези болести, свързва се с петнадесет вида рак и причинява 22% от всички случаи и 71% от случаите на белодробен рак. Спирането на цигарите и другите модерни изделия за пушене на всяка възраст е една от най-важните стъпки за намаляване на риска от рак.
- **АЛКОХОЛЪТ** увеличава вероятността от шест вида рак, сред които на черния дроб и гърдата. Установено е, че пиенето и пушенето заедно могат да повишат риска от рак на устата и хранопровода многократно повече от всяко едно от тези поведения самостоятелно.
- **ПОДДЪРЖАНЕТО НА НОРМАЛНО ТЕГЛО**, здравословното хранене и практикуването поне на умерено количество физически усилия всеки ден понижават риска от десет вида онкологични заболявания – на органите на храносмилателната система, гърдата, простата, бъбреците и други.
- Можем да се предпазим от рак на кожата, като се защитаваме от **УЛТРАВИОЛЕТОВИТЕ ЛЪЧИ НА СЛЪНЦЕТО**, но и като избягваме изкуствените източници на тен, като солариумите и ултравиолетовите лампи.
- **ХРОНИЧНИТЕ ИНФЕКЦИИ**, най-често дължащи се на вируси, причиняват близо 16% от случаите на рак в световен мащаб. Някои от най-честите форми на заболяването - на черния дроб, маточната шийка и стомаха, се свързват с инфектирането съответно с вирусите на Хепатит В и С, човешкия папилома вирус и бактерията *Хеликобактер пилори*. В наше време съществуват безопасни, ефективни и достъпни ваксини срещу вируса на Хепатит В и човешкия папилома вирус.

**Изключително важно за ефективното лечение на злокачествените заболявания е да бъдат открити в ранен стадий. Това налага да се правят редовно профилактични прегледи и търси своевременно медицинска помощ при поява на оплаквания.**

Повече информация за възможността за предотвратяване на рака чрез контрол върху факторите на начина на живот можете да намерите в **брошурата на РЗИ „Как да намалим личния си риск от раково заболяване“**. В електронен вид е достъпна на сайта на инспекцията и на фейсбук профила на общината.