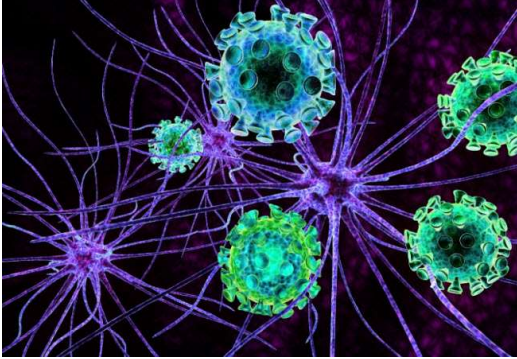


## Що варто знати про онкологічні захворювання та як від них уберегтися



**ОНКОЛОГІЯ** – це група доброякісних і злоякісних новоутворень, які виникають через патологічний поділ змінених клітин слизової оболонки та шкіри. У народі це захворювання називають раком.

Рак є однією з головних причин смерті у світі. Він уражає літніх людей, молодь і навіть дітей, чоловіків та жінок незалежно від рівня доходу.

За локалізацією найбільш поширеним серед чоловіків є рак легенів, шкіри, передміхурової залози, шлунку, а серед жінок – рак молочної залози, рак тіла і шийки матки та ободової кишки, шкіри.

Водночас, від 30% до 50% онконедуг можна уникнути, якщо вести здоровий спосіб життя, зокрема відмовитися від куріння. До 40% випадків захворювання на рак можна запобігти, якщо уникати тютюнового диму.

Онкологічні захворювання можна виявляти на ранній стадії. Пацієнти, у яких їх діагностували, можуть пройти терапію і вилікуватися. Навіть на пізніх стадіях страждання пацієнтів слід полегшувати шляхом якісної паліативної допомоги.

### **Який найнебезпечніший вид раку?**

Серед онкологічних захворювань найнебезпечнішим прийнято вважати рак підшлункової залози. Справа в тому, що цей вид раку на сьогоднішній день мало вивчений. А підступність його полягає в тому, що він майже не має симптомів, тому його зазвичай виявляють на пізніх стадіях, коли лікування малоефективне. Цей вид онкології на шостому місці у світі за поширеністю, а смертність від нього становить 94%.

### **Який вид раку не виліковний?**

На першому місці – рак легенів. На другому – злоякісні пухлини печінки. Далі слідує онкологія шлунка.

### **Які види раку повністю виліковні?**

Злоякісні новоутворення шкіри, які ще 10 років тому здавалися невиліковними – сьогодні успішно виліковують. Рак грудей, пухлина простати, меланома, рак щитовидної залози – для всіх цих хвороб існують ліки.

### **Який рак заразний?**

На щастя, у людини на даний момент не відомо заразних форм раку – це захворювання не передається ні статевим, ні повітряно-краплинним або контактним-побутовим шляхом. Натомість достовірно відомі три випадки заразного раку у тварин: трансмісивна венерична пухлина собак, лицьова пухлина тасманійського диявола та трансмісивна лейкемія двостулкових моллюсків.

### **Скільки людей у світі хворіє на рак?**

Загалом кожен п'ятий чоловік і одна з 6 жінок захворює на рак протягом свого життя. Чоловіки частіше вмирають від раку – один із восьми, жінки рідше – одна з одинадцяти. Загальна кількість людей, які живуть після встановлення діагнозу «рак» протягом 5 років, становить 43, 8 млн. чоловік.

### **Скільки людей виліковуються від раку?**

Людей, хворих на рак, рятує насамперед своєчасна діагностика. За статистикою 90% хворих, у яких онкологію виявили на ранній стадії, успішно виліковуються та живуть довгі роки у стані ремісії.

### **Рекомендації, як запобігти раку:**

- ❖ Ні курінню, не вживайте жодних видів тютюнової продукції. Зробіть свій дім вільним від тютюнового диму.
- ❖ Підтримуйте здорову масу тіла. Будьте фізично активними у повсякденному житті.
- ❖ Дотримуйтеся здорового раціону харчування.
- ❖ Уникайте надмірного впливу сонячних променів.
- ❖ Відмовтеся або обмежте надмірне споживання алкогольних напоїв.
- ❖ Захищайте себе від впливу речовин, які спричиняють рак.
- ❖ Обмежте гормонозамінну терапію, яка підвищує ризик розвитку деяких видів раку.
- ❖ Подбайте, щоб Ваші діти вакцинувалися від гепатиту В (для новонароджених) і вірусу папіломи людини (для дівчаток).
- ❖ Пройдіть скринінг на такі види раку: кишківника (чоловіки й жінки), грудей та шийки матки (жінки).

**Бережіть себе та будьте здорові!**