



# Рак

## Основные факты

- Рак является одной из основных причин смерти в мире.
- Ежегодно большинство случаев смерти от рака происходит от рака легких, желудка, печени, толстого кишечника и молочной железы.
- Наиболее часто встречаемые типы рака среди мужчин и женщин отличаются друг от друга.
- Около 30% случаев смерти от рака вызваны пятью основными факторами риска.
- Употребление табака является самым значительным фактором риска развития рака.



Рак — это общее обозначение большой группы болезней, которые могут поражать любую часть тела. Используются также такие термины, как злокачественные опухоли и новообразования. Характерным признаком рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ и способных проникать в близлежащие части тела и распространяться в другие органы. Этот процесс называется метастазом. Метастазы являются основной причиной смерти от рака.

### Что вызывает рак?

Рак развивается из одной единственной клетки. Превращение нормальной клетки в опухолевую происходит в ходе многоэтапного процесса, обычно представляющего развитие предракового состояния в злокачественные опухоли. Эти изменения происходят в результате взаимодействия между генетическими факторами человека и тремя категориями внешних факторов, включающих:

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

Старение является еще одним основополагающим фактором развития рака. С возрастом заболеваемость раком резко возрастает, вероятнее всего, из-за накопленных с возрастом рисков развития некоторых

раковых заболеваний. Общее накопление рисков усугубляется тенденцией к снижению эффективности механизмов обновления клеток по мере старения человека.

### Факторы риска развития раковых заболеваний

Основными факторами риска развития рака во всем мире являются употребление табака, употребление алкоголя, нездоровое питание и отсутствие физической активности. Основными факторами риска развития рака в странах с низким и средним уровнем дохода являются хронические инфекции, вызываемые вирусами гепатита В (HBV), гепатита С (HCV) и некоторыми типами вируса папилломы человека (HPV). В странах с низким уровнем дохода одной из основных причин смерти от рака среди женщин является рак шейки матки, вызываемый HPV.

### Изменение и предотвращение факторов риска

Более 30% случаев смерти от рака можно предотвратить путем воздействия на основные факторы риска, включая:

- употребление табака;
- излишний вес или ожирение;
- нездоровое питание при употреблении в пищу недостаточного количества фруктов и овощей;
- отсутствие физической активности;
- употребление алкоголя;
- инфекции HPV и HBV;
- загрязнение воздуха в городах;
- задымленность помещений в результате использования в домах твердых видов топлива.

## Стратегии профилактики

- избегать факторов риска, перечисленных выше;
- проводить вакцинацию против инфекций, вызываемых вирусом папилломы человека (HPV) и вирусом гепатита В (HBV);
- контролировать вредные и опасные факторы на месте работы;
- сокращать время пребывания на солнце.

## Раннее выявление

При раннем выявлении и лечении рака смертность от этой болезни можно уменьшить. Существует два способа раннего выявления рака.

### Раннее диагностирование

Осведомленность в отношении ранних признаков и симптомов рака (таких как рак шейки матки, молочной железы, толстого кишечника и полости рта) для содействия раннему диагностированию и лечению на стадиях, когда болезнь еще не стала запущенной. Программы по раннему диагностированию имеют особое значение в условиях ограниченных ресурсов, где у большинства пациентов диагноз ставится на очень поздних стадиях, а скрининг не проводится.

### Скрининг

Под скринингом понимается систематическое проведение тестов в бессимптомных популяциях. Его целью является выявление людей с нарушениями, позволяющими предполагать какие-либо определенные раковые заболевания или предрак, и быстрое направление таких людей для диагностирования и лечения. Программы скрининга особенно эффективны для часто встречающихся типов рака, в отношении которых существуют эффективные по стоимости, недорогие, приемлемые и доступные для большинства населения, подвергающегося риску, скрининг-тесты.

## Лечение

Для лечения рака требуется внимательный выбор одной или более мер вмешательства, таких как хирургическая операция, радиотерапия и химиотерапия. Целью является излечение или значительное продление жизни пациентов при улучшении качества их жизни. Диагностирование и лечение рака дополняется психологической поддержкой.

## Паллиативная помощь

Паллиативная помощь — это лечение, направленное, в основном, на облегчение симптомов, вызываемых раком, а не на излечение. Паллиативная помощь может способствовать более комфортабельной жизни людей; это неотложная гуманитарная потребность всех людей в мире, страдающих от рака и других хронических смертельных

болезней. Она особенно необходима в местах с высокой долей пациентов с запущенными стадиями болезни и с низкой вероятностью излечения.

При оказании паллиативной помощи можно обеспечить облегчение физических, психосоциальных и духовных проблем более чем у 90% пациентов с запущенными стадиями рака.

## Деятельность ВОЗ

В 2013 году ВОЗ выпустила **План действий по борьбе против неинфекционных заболеваний на 2013–2030 гг.**, который направлен на снижение на 25% случаев преждевременной смерти от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и хронических респираторных заболеваний.

ВОЗ и Международное агентство по изучению рака (МАИР), научно-исследовательское агентство ВОЗ, специализирующееся на раке, сотрудничают с другими учреждениями Организации Объединенных Наций и партнерами для достижения следующих целей:

- ✓ усилить политические обязательства в области профилактики рака и борьбы с ним;
- ✓ координировать и проводить научные исследования в области причин развития рака человека и механизмов онкогенеза;
- ✓ разрабатывать научные стратегии профилактики рака и борьбы с ним;
- ✓ накапливать новые и распространять имеющиеся знания, способствующие применению основанных на фактических данных подходов в области борьбы с раком;
- ✓ разрабатывать стандарты и инструменты для управления планированием и проведением мероприятий в области профилактики, раннего выявления, лечения и ухода;
- ✓ содействовать развитию широких сетей партнеров и экспертов в области борьбы с раком на глобальном, региональном и национальном уровнях;
- ✓ укреплять системы здравоохранения на национальном и местном уровнях с целью обеспечения лечения и помощи для онкологических пациентов;
- ✓ оказывать техническое содействие для быстрой и эффективной передачи развивающимся странам мероприятий, соответствующих наилучшей практике.