



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.rosпотреbnadzor.ru  
ОКПО 01944619, ОГРН 1056603530510, ИНН 6670081969, КПП 668343001

От 31.01.2023г  
№66-20-003/09-102-2023

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

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

Всемирный день борьбы с раком 2023 проводится **4 февраля**. Рак – страшная и плохо поддающаяся лечению болезнь. Но ее можно предупредить и обнаружить на ранних стадиях, облегчив процесс излечения.

Рак – это общее название более ста болезней, которые поражают различные органы человека. Одним из характерных признаков рака является быстрое образование аномальных клеток, прорастающих за пределы своих обычных границ, эти изменения 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.

По данным онкологов, среди мужчин самыми частыми являются заболевания предстательной железы, легких, бронхов и трахеи, а среди женщин – рак молочной железы и тела матки, в последние года рак кожи.

Несмотря на всю серьезность и страшные последствия, рак не всегда является приговором. С данным заболеванием возможно прожить много лет, если получить своевременное лечение, а в некоторых случаях его купируют даже на поздних стадиях. Возникновение ряда раковых заболеваний можно предотвратить с помощью таких норм здорового поведения как:

- 1) ежегодное прохождение профилактических медосмотров;
- 2) ограждение доступа к курению детей, отказ от табакокурения среди взрослого населения;
- 3) достаточная физическая активность;
- 4) сбалансированное питание, потребление здоровой пищи;
- 5) разумная длительность пребывания на солнце и в солярии;
- 6) вакцинация против вирусов, вызывающих рак печени и шейки матки;
- 7) планирование семьи, использование современных средств контрацепции для предупреждения нежелательной беременности и профилактики абортов;
- 8) недопущение стрессов;
- 9) охрана окружающей среды;
- 10) следует также не увлекаться загаром, не употреблять продукты с красителями и регулярно показываться врачу.

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