Всемирный день борьбы против рака 4 февраля

Всемирный день борьбы против рака - памятная дата, отмечаемая ежегодно 4 февраля. Провозглашена Международным союзом по борьбе с онкологическими заболеваниями (Международным союзом против рака). Цель этого Дня - повышение осведомлённости о раке как об одном из страшных заболеваний современной цивилизации, привлечение внимания к его предотвращению, выявлению и лечению.

Рак - общий термин для онкологических заболеваний. Характеризуется быстрым неконтролируемым развитием клеток, которые образуют опухоль.

Онкологические заболевания - это общее название большой группы болезней, которые могут поражать любую часть организма. Используются также такие понятия, как злокачественные опухоли и новообразования. Одним из характерных признаков новообразований 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.

Наиболее распространёнными видами рака являются:

* рак лёгких;
* рак молочной железы;
* рак толстой и прямой кишки;
* рак предстательной железы;
* рак кожи;
* рак желудка.

Важнейшие меры профилактики возникновения опухоли - соблюдение здорового образа жизни и регулярное обследование.

Здоровый образ жизни: физическая активность, употребление оптимального количества овощей и фруктов, соблюдение режима сна и бодрствования. Отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь) также повышает вероятность остаться здоровым.

Необходимо регулярно проходить медицинские обследования. Иначе незамеченный вовремя рак действительно может привести к неблагоприятным последствиям.