Об онкологии и ее проблемах большинство людей стараются не говорить вслух. Эта тема не запретная, но у многих вызывает негативные мысли и даже страх. Связано такое отношение со множеством мифов, которые появились вокруг этой страшной болезни. Рассказать людям правду, научить способам профилактики и борьбы с онкологией и призван **Всемирный день борьбы против детского рака,**  который обозначен в календаре ежегодных событий **15 февраля 2019 года** и проводится под девизом **«…Вы знали?»**

Символом борьбы с детским раком является золотая ленточка, которая свидетельствует о бесценности жизни, призывая помнить о тех, кто самоотверженно борется и побеждает, а также о тех, кто смог преодолеть болезнь и безвременно ушел из жизни.

Согласно данных Всемирной организации здравоохранения в Европейском регионе смертность от рака стоит на втором месте после смертности от болезней кровообращения.

В России различными видами рака болеют около 3 млн. чел., ежегодно их количество увеличивается на 500 тысяч.

В Тульской области ежегодно регистрируются около 6 тысяч вновь выявленных случаев заболевания.

Дети становятся жертвами лейкемии, различных видов опухолей, связанных с нервной системой.

Мероприятия по борьбе с детским раком направлены на информирование родителей, которые должны быть внимательны к своим детям и не откладывать посещение врача с ребенком при его плохом самочувствии (головная боль и рвота), длительное недомогание, нетипичное протекание болезни, связанное с нарушением походки, снижением зрения.

Вопросы профилактики онкологических заболеваний продолжают исследоваться и совершенствоваться. Всемирная организация здравоохранения выделяет **10 главных шагов профилактики детской онкологии.**



* Кормить ребенка грудью как минимум полгода (материнское молоко улучшает детский иммунитет, защищая от многих болезней).



* Вакцинировать детей от

ВПЧ и [гепатита B](http://ru.likar.info/infekcia/article-77824-gepatit-b-lechenie-profilaktika-vaktsinatsiya/).



* Придерживаться здоровой

диеты и следить за весом ребенка.

* Избегать прямых солнечных  лучей, использовать детские

солнцезащитные кремы.



* Не курить (особенно – в присутствии ребенка).
* Подробно и популярно рассказать ребенку о вреде курения и употребления алкоголя.
* Быть физически активным и прививать ребенку любовь к спорту.
* Поддерживать чистоту воздуха дома.
* Участвовать в скрининговых программах для профилактики рака.

***В помощь лектору***

***Употребление табака***

Табакокурение приводит, приблизительно, к одной трети случаев смертей от рака. Причем, злокачественные опухоли возникают не только в лёгких, как самом уязвимом месте у курящих, но и в гортани, пищеводе, печени, желудке, шейке матки, почках, толстом кишечнике и даже мочевом пузыре. Давно известно, что табачный дым содержит большое количество разнообразных канцерогенных веществ. Вдыхание табачного дыма обеспечивает быстрое, практически беспрепятственное их поступление в кровь и последующую транспортировку с кровью к различным внутренним органам, где они могут вызвать начало неконтролируемого роста опухолевых клеток. В связи с этим, бесспорно влияние курения и на возникновение злокачественных заболеваний у детей, как у пассивных курильщиков, находящихся среди курящих родителей.

***Воздействие солнечных лучей.***

Ультрафиолетовый спектр солнечных лучей обладает уже доказанным канцерогенным воздействием на ткани организма, особенно на возникновение рака кожи. Защита от прямых солнечных лучей, избегание пребывания под полуденным солнцем, пребывание в тени, использование солнцезащитных кремов (со спектром защиты не менее 50) и соответствующей одежды – помогут Вам и Вашему ребенку избежать риска возникновения рака кожи.

***Питание***

Правильное питание если не гарантирует профилактику злокачественных новообразований, то в значительной степени может снизить риск их возникновения.

Основные рекомендации по диете следующие:

- Старайтесь поддерживать в рационе ребёнка достаточно высокий уровень овощей и фруктов, желательно свежих. В его питании должны присутствовать продукты, содержащие цельное зерно, бобовые, жирные сорта рыбы, орехи, зелень.

- В потребляемой ребёнком пище должно быть меньше жиров, особенно животного происхождения. Бесконтрольное употребление высококалорийной пищи приводит к увеличению веса, что в конечном итоге способствует ожирению. Питаясь fast food-ом, человек обделяет свой организм микро-, макроэлементами, витаминами, что значительно снижает уровень иммунной защиты. В результате, человек становится более восприимчив к инфекциям, перепадам температур, обостряется хроническая патология.

***Физическая активность***

Данные многочисленных исследований позволили сделать вывод о роли физической активности в снижении рисков возникновения онкологических заболеваний у детей. Доказано, что если ребёнок будет испытывать достаточно интенсивные физические нагрузки в течение часа, минимум 5 дней в неделю – это в значительной степени снизит появление у него избыточной массы тела и, соответственно, риск развития онкологических заболеваний.

***Экологические факторы***

На сегодняшний день ни у кого не вызывает сомнение факт отрицательного влияния вредных факторов окружающей среды на начало и ускорение роста злокачественных опухолей различной локализации. Проживание в местности, находящейся недалеко от предприятий, производящих некоторые химические соединения и вещества – может пагубно отразиться на здоровье ребёнка. Так, замечен рост онкологических заболеваний при контакте, пусть даже непрямом, с такими химическими соединениями и веществами, как бензол, кадмий, асбест, уголь, уран, никель, алюминий, красители и краски, нефтепродукты, радон, мышьяк. Международным агентством по изучению рака уже определён перечень из 108 веществ и соединений, которые имеют явный канцерогенный эффект для человека. Еще 66 признаны вероятными канцерогенами.

***Инфекционные заболевания***

Все больше данных позволяют исследователям предполагать возможность участия некоторых вирусных инфекций в возникновении злокачественных опухолей в организме. Установлено, что у лиц больных вирусом иммунодефицита человека значительно больше вероятность заболевания одной из форм злокачественным заболеванием – лимфомой, по сравнению с людьми не больными СПИДом. В последние годы интенсивно разрабатываются вакцины для предупреждения заражения некоторыми вирусными инфекциями, в свою очередь, теми, которые являются потенциально канцерогенными. Так, все шире применяется у детей и подростков вакцинирование против вируса папилломы человека, что позволяет значительно снизить риск возникновения некоторых видов злокачественных опухолей в последующие годы жизни.

***Регулярные медицинские осмотры и диспансеризация***

Это, пожалуй, один из самых важных моментов в профилактике, своевременной диагностике и как можно более раннем начале лечения злокачественных опухолей. Не пренебрегайте предупредительными осмотрами врачами разных специальностей, не относитесь к ним спустя рукава, поверхностно. Старайтесь добиться максимально полного обследования и осмотров Вашего ребёнка и делайте это регулярно. Уточняйте у педиатра план и объём обследований, строго и аккуратно их выполняйте.

**Берите профилактику злокачественных опухолей у Вашего ребёнка в свои руки и делайте это прямо сегодня, не откладывайте на потом. Наградой за вашу бдительность и усердие в этом - будет его здоровье!**

Профилактикой злокачественных болезней должны заниматься все люди, так как в наше время каждый имеет риск оказаться пациентом онкологической больницы. Это связано с качеством продуктов питания, экологической ситуацией, профессиональными вредностями и другими неблагоприятными факторами.

**Профилактика онкологических заболеваний** не требует особых ограничений, однако все же рекомендует провести коррекцию привычного образа жизни.