



Четвертого лютого відзначали Всесвітній день боротьби проти раку, а нині в Україні, на Черкащині зокрема, триває інформаційно-просвітницький тиждень з питань запобігання цієї недуги. За даними ВООЗ, у 2022 році було зареєстровано близько 20 млн. нових випадків захворювань на рак та 9,7 млн. – летальних. Рак займає друге місце після серцево-судинних захворювань серед основних причин смерті людей. **Про це розповів головний державний санітарний лікар області Володимир Папач на брифінгу в медіацентрі ОВА.**

У 2022 році в Україні зареєстрували понад 93 тисячі нових випадків захворювань на рак: понад 45 тисяч у чоловіків і майже 48 тисяч у жінок. Від раку померло 39 тисяч людей.

«За останні три роки зросла захворюваність на рак і серед жителів нашої області. Кількість нових випадків збільшилась із 3897 у 2020 році до 4428 випадків у 2022 році. Щороку від цієї недуги на Черкащині помирає понад 2000 осіб. Загалом у 2022 році більше 44000 наших земляків жили з діагнозом – рак», – повідомив лікар.

За словами Володимира Папача, показник захворюваності на 10 тисяч населення зріс за останні три роки на 20% та на 64% перевищував загальнодержавний показник.

«Як бачимо, рак прогресує. Гарантувати, що людина не захворіє на рак, на жаль, неможливо. Але варто пам'ятати, що до 50% випадків захворюванню на рак можна запобігти простими повсякденними діями, передусім – здоровим способом життя», – наголосив головний державний санітарний лікар області.

Володимир Папач нагадав, що куріння, надмірна вага, вживання алкоголю, малорухливий спосіб життя та недостатнє споживання рослинної їжі – причини третини смертей від раку. Тож варто бути фізично активними та дотримуватись принципів здорового харчування. Зокрема, в тарілці «здорового харчування» у кожного з нас щодоби має бути не менше 50% від раціону, овочів, фруктів, ягід. Вживання солі потрібно обмежити: не більше 5 грамів на добу, цукру – не більше 50 грамів.

Близько 20% усіх видів раку пов'язані з надлишковою вагою. Тому підтримання здорової ваги, контроль за індексом маси тіла і не менше 30-ти хвилин фізичної активності щодня – все це має бути в нашому графіку.

Куріння – причина кожної 4-ї смерті від онкозахворювань. Алкоголь – одна з причин розвитку горла, стравоходу, печінки, кишківника. Тому відмова від алкоголю й куріння, або ж максимальне обмеження цих шкідливих звичок – це ще один спосіб профілактувати рак.

До 25% випадків раку викликають віруси гепатиту В і папіломи людини. Зокрема, вірусний гепатит В може збільшити ризик розвитку раку печінки. Вірус папіломи людини може призвести до раку шийки матки та інших статевих органів. Профілактика раку включає захист від цих вірусних інфекцій. А найдієвішою профілактикою цих хвороб – є вакцинація.

«Подбайте про те, щоб ваші діти пройшли вакцинацію від гепатиту В (гарантовано державою) та бажано вірусу папіломи людини (рекомендоване щеплення). За можливості також вакцинуються самі», – зауважив лікар.

Більше дивіться у відео <http://surl.li/qhsbg>