



Всемирная организация здравоохранения

Европейское региональное бюро



Европейский кодекс борьбы против рака

Заболеваемость раком в Европейском регионе ВОЗ растет – общее число новых случаев рака, диагностированных в 2012 г., составило 3,7 миллиона; ожидается, что к 2030 г. их число увеличится на 25%, достигнув 4,6 миллиона случаев [\(1\)](#).

Данный рост является следствием как старения населения, так и действия других факторов, таких как употребление табака и алкоголя, нездоровый рацион питания, недостаточная физическая активность, рост распространенности избыточной массы тела и ожирения, подверженность

воздействию канцерогенов в производственной или окружающей среде (например, асбест, бензол, загрязнение воздуха, ультрафиолетовое излучение и радон в природной среде), а также возбудители некоторых инфекций (например, вирус гепатита В, *Helicobacter pylori* и вирус папилломы человека).

Каждый год, 4 февраля, ВОЗ широко информирует население о способах сокращения глобального бремени рака. Проходящий по девизом "Мы можем. Я могу.", Всемирный день борьбы против рака 2016 г. продемонстрирует, как все люди, действуя коллективно или в одиночку, могут внести свой вклад в сокращение глобального бремени онкологических заболеваний.

12 способов снизить риск развития рака

Международное агентство ВОЗ по изучению рака (МАИР) опубликовало новое издание Кодекса мер, соблюдая которые отдельные граждане смогут содействовать профилактике рака. При параллельной реализации соответствующей политики и мер правительствами стран, Кодекс может способствовать снижению заболеваемости раком в Регионе.

В Кодексе перечислены 12 рекомендаций, призванных помочь людям вести более здоровый образ жизни и активно способствовать профилактике рака. По расчетным данным, почти половину всех вызванных раком смертей в Европе можно было бы предотвратить, если бы все следовали изложенным ниже рекомендациям.

1. Не курите. Не употребляйте никаких видов табачной продукции.

2. Сделайте свой дом свободным от табачного дыма. Содействуйте мерам по созданию бездымной среды на своем рабочем месте.

3. Примите меры для поддержания здоровой массы тела.

4. Будьте физически активными в повседневной жизни. Ограничьте количество времени, которое вы проводите в сидячем положении.

5. Соблюдайте здоровый рацион питания:

- Употребляйте в пищу большое количество цельных злаков, зернобобовых, овощей и фруктов.

- Ограничьте употребление в пищу высококалорийных продуктов (с высоким содержанием сахара или жира) и избегайте употребления подслащенных напитков.

- Избегайте употребления в пищу мясной продукции, подвергнутой технологической обработке, и продуктов с высоким содержанием соли.

6. Если вы употребляете какие-либо виды алкогольных напитков, ограничьте их потребление. Полный отказ от употребления алкоголя может предотвратить развитие рака.

7. Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей, особенно на детей. Используйте средства защиты от солнечных лучей. Не пользуйтесь соляриями.

8. На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда.

9. Выясните, не подвергаетесь ли вы воздействию радиации вследствие высокого уровня природного облучения радоном в жилом помещении. Примите меры по снижению высокого уровня радона.

10. Для женщин:

- Если у вас есть такая возможность, кормите своего ребенка грудью. Грудное вскармливание снижает риск развития рака у матери.

- Ограничьте использование гормонозаместительной терапии, которая повышает риск развития некоторых видов рака.

11. Позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию против:

- Гепатита В (для новорожденных)
- Вируса папилломы человека (для девочек)

12. Воспользуйтесь услугами организованных программ скрининга на рак:

- Рак кишечника (мужчины и женщины)
- Рак груди (женщины)
- Рак шейки матки (женщины)

Европейский кодекс борьбы против рака был подготовлен специалистами, учеными и другими экспертами в области онкологии, чтобы повысить уровень осведомленности европейских граждан об

эффективных путях профилактики рака. Первое издание Кодекса было опубликовано в 1987 г. Научный труд, использованный в ходе подготовки 4-го издания, был опубликован накануне.

Стратегии ВОЗ в поддержку изменений

ЕРБ ВОЗ помогает странам в Европе создавать возможности и стимулы для здорового образа жизни своих граждан. За последние несколько лет ЕРБ ВОЗ опубликовало несколько планов действий, призванных помочь странам эффективно бороться с факторами риска развития рака.

- Была разработана дорожная карта по борьбе против табака, чтобы содействовать странам в реализации Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

- С целью снижения уровня потребления алкоголя ЕРБ ВОЗ помогает странам внедрять 10 практических мер, доказавших свою эффективность (например, повышение налогов на алкоголь и запрет рекламы алкоголя).

- В Европейский план действий в области пищевых продуктов и питания на 2015–2020 гг. вошли стратегии улучшения физической и ценовой доступности более здоровых пищевых продуктов и оказания поддержки потребителям в выборе здорового питания, как, например, введение стандартов питания в школах, изменение состава пищевых продуктов с целью улучшения их питательных качеств и использование понятной потребителю маркировки с информацией о пищевом составе продуктов.

- В Стратегии в области физической активности для Европейского региона ВОЗ на 2016–2025 гг. определены меры, позволяющие правительствам стран сделать физическую активность частью повседневной жизни граждан, например, путем обустройства велосипедных дорожек и безопасных общественных мест для отдыха и активных игр.

(1) Ferlay J, Soerjomataram I, Ervik M, Dikshit R, Eser S, Mathers C, et al. GLOBOCAN 2012 v1.0, Cancer incidence and mortality worldwide: IARC CancerBase No. 11 [Internet]. Lyon: International Agency for Research on Cancer; 2013 (<http://globocan.iarc.fr>, accessed 22 January 2016).