



Join us on 4 February



**Москва – 4 февраля, World Cancer Day 2019**

## **4 февраля - Всемирный день борьбы с онкологическими заболеваниями**

World Cancer Day отмечается с 2005 года по инициативе Союза международного контроля над раком (UICC) при поддержке Организации Объединенных наций, Всемирной организации здравоохранения и Международного агентства по изучению рака.

Цель этого дня - привлечь внимание к проблемам злокачественных новообразований, их распространения, лечения и профилактики, побудить общество и правительства разных стран на принятие серьезных мер по выявлению, скринингу и диагностике рака на ранней стадии.

**В 2019 году лозунг акции — I AM AND I WILL.**

**Я ЕСТЬ И Я БУДУ.**

**Буду делать все от меня зависящее, чтобы рак перестал быть смертельной угрозой.**

Смысл этого слогана в том, что каждый может сделать шаг к миру без рака и повлиять на то, чтобы число онкологических заболеваний пошло на спад.

**Что можно сделать:**

- собраться самому и пройти наконец скрининг, ответственно относиться к своему здоровью,
- поделиться своим опытом столкновения с болезнью и поддержать тех, кто проходит через испытания сейчас;
- стать волонтером, помогая фондам помогать;
- поддержать программы некоммерческих организаций по профилактике и борьбе с раком, инициативы по развитию онкологической медицины, повышению квалификации врачей-онкологов, проведению клинических исследований.

**Каждый может сделать свой шаг.**

## **Свежая статистика по онкологическим заболеваниям**

В 2018 году во всем мире было зарегистрировано более 18 миллионов новых случаев рака<sup>1</sup>.

Из них почти 5 миллионов случаев рака молочной железы, шейки матки, колоректального рака и рака ротовой полости можно было выявить на более ранней стадии и лечить эффективней<sup>2</sup>. От того, как

---

<sup>1</sup> IARC (2018) All Cancers Fact Sheet. [Accessed: 19.12.2018] <http://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf>

<sup>2</sup> IARC (2018) Estimated number of new cases in 2018, worldwide, both sexes, all ages. [Accessed: 19.12.2018] [http://gco.iarc.fr/today/online-analysis-table?v=2018&mode=cancer&mode\\_population=continents&population=900&populations=900&key=asr&sex=0&cancer=39&type=0&statistic=5&prevalence=0&population\\_group=0&ages\\_group%5B%5D=0&ages\\_group%5B%5D=17&nb\\_items=5&group\\_cancer=1&include\\_nmssc=1&include\\_nmssc\\_other=1#](http://gco.iarc.fr/today/online-analysis-table?v=2018&mode=cancer&mode_population=continents&population=900&populations=900&key=asr&sex=0&cancer=39&type=0&statistic=5&prevalence=0&population_group=0&ages_group%5B%5D=0&ages_group%5B%5D=17&nb_items=5&group_cancer=1&include_nmssc=1&include_nmssc_other=1#) [Accessed 09.11.2018]

рано выявлен рак, напрямую зависит прогноз, показатели выживаемости и качества жизни пациентов с онкологией.

Рак является второй по распространенности причиной смерти после сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире.

**9,6 миллиона человек умирают во всем мире от рака каждый год. Это больше, чем ВИЧ / СПИД, малярия и туберкулез вместе взятые.**

В России за последние 20 лет заболеваемость раком выросла на 40%. 3 млн 630 тысяч человек состоят на онкологическом учете. Более 600 тыс человек ежегодно у нас в стране заболевают раком, в 2018 году выявлено 617 тысяч случаев онкозаболеваний. Порядка 300 тыс в год из тех, кто заболел ранее, умирают<sup>3</sup>.

**К 2030 году эксперты IICС прогнозируют рост смертности от рака до 13 миллионов.**

**Если мы не будем действовать.**

70% случаев смерти от рака происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

При этом большинство раковых заболеваний поддаются раннему выявлению.

Более трети случаев рака можно предотвратить. Еще одну треть можно вылечить, если выявить на ранней стадии и правильно лечить.

**Внедряя соответствующие стратегии по профилактике, раннему выявлению и лечению, можно ежегодно спасать до 3,7 миллионов жизней.**

В США пятилетняя выживаемость женщин с диагнозом рак шейки матки на поздней стадии составляет всего 15%, по сравнению с 93%, если диагноз поставлен вовремя, когда рак не распространился<sup>4</sup>. Эта модель сохраняется даже в условиях низкого дохода. В Индии исследование среди сельских женщин с раком шейки матки показало, что пятилетняя выживаемость составляет 9% при диагностике на IV стадии и возрастает до 78% при диагностике на I стадии<sup>5</sup>.

**Раннее обнаружение, скрининг и диагностика экономят деньги**

Ранняя диагностика также может снизить стоимость лечения. Общие ежегодные затраты на лечение рака оцениваются в 1,16 триллиона долларов США.

Исследования в странах с высоким уровнем дохода показывают, что затраты на лечение пациентов при ранней диагностике рака в 2-4 раза дешевле, чем лечение пациентов на более поздних стадиях.

**Исследование, проведенное в США, оценивает экономию затрат при ранней диагностике в 26 миллиардов долларов в год.**

Исследование стран Африки к югу от Сахары и Юго-Восточной Азии показало, что инициативы по раннему обследованию, такие как исследование мазка на рак шейки матки, скрининг колоноскопии и маммография, являются высокоэффективными с точки зрения затрат.

Несмотря на это миллионы случаев заболевания раком диагностируются поздно, что приводит к дорогостоящим и сложным вариантам лечения, снижению качества жизни и смертности, которых можно было бы избежать при усовершенствовании системы ранней диагностики.

---

<sup>3</sup> Источник: ГНИИ им.Герцена

<sup>4</sup> American Cancer Society (2017) Survival Rates for Cervical Cancer, by Stage [Accessed: 19.12.2018] <https://www.cancer.org/cancer/cervical-cancer/detection-diagnosis-staging/survival.html>

<sup>5</sup> THULASEEDHARAN, J., MALILA, N., SWAMINATHAN, R., ESMY, P., HAKAMA, M., MUWONGE, R., SANKARANARAYANAN, R.. Survival of Patients With Cervical Cancer in Rural India. Journal of Clinical Gynecology and Obstetrics, North America, 4, dec. 2015. [Accessed: 19.12.2018] <http://www.icgo.org/index.php/icgo/article/view/367/208>

Сегодня мы знаем о раке больше, чем когда-либо прежде. Благодаря инвестициям в исследования и инновации, мы становимся свидетелями невероятных достижений в области медицины, диагностики и научных знаний.

Более половины (65%) случаев смерти от рака происходит в наименее развитых странах мира. Повышая общественную грамотность в понимании рака, мы уменьшаем страх, развеиваем мифы и заблуждения, меняем поведение и отношение.

## **Чем больше мы знаем о раке, тем больше жизней мы можем спасти**

Рак — это заболевание, которое возникает, когда изменения в группе нормальных клеток в организме приводят к неконтролируемому аномальному росту, образуя опухоль. Это верно для всех видов рака, кроме лейкемии (рак крови). Если не проводить лечение, опухоль будет расти и распространяться в окружающие нормальные ткани или в другие части тела через кровотоки и лимфатическую систему, влияя на пищеварительную, нервную и кровеносную системы или выделяя гормоны, которые могут влиять на функцию организма.

### **Опухоли можно разделить на три группы: доброкачественные, злокачественные или предраковые.**

Доброкачественные опухоли не являются злокачественными и редко угрожают жизни. Они имеют тенденцию расти довольно медленно, не распространяются на другие части тела и обычно состоят из клеток, очень похожих на здоровые клетки. Они вызывают проблемы только в том случае, если становятся очень большими и начинают давить на другие органы - например, опухоль мозга внутри черепа.

Злокачественные опухоли растут быстрее, чем доброкачественные, и обладают способностью распространяться и разрушать соседние ткани. Клетки злокачественных опухолей могут отделяться от основной (первичной) опухоли и распространяться на другие части тела посредством процесса, известного как метастазирование. После вторжения в здоровые ткани на новом участке они продолжают делиться и расти. Эти вторичные участки известны как метастазы, а состояние называется метастатическим раком.

Предраковые опухоли не являются злокачественными, но имеют повышенный риск образования аномальных клеток и могут развиваться в раковые.

### **Типы рака**

Рак можно классифицировать по типу клеток, с которых они начинаются. Существует пять основных типов:

*Карцинома* — рак, возникающий из эпителиальных клеток (слизистая оболочка клеток, которая помогает защитить или заключить органы). Карциномы могут проникать в окружающие ткани и органы и метастазировать в лимфатические узлы и другие области тела. Наиболее распространенными формами рака в этой группе являются рак молочной железы, простаты, легких и толстой кишки.

*Саркома* — тип злокачественной опухоли кости или мягких тканей (жир, мышцы, кровеносные сосуды, нервы и другие соединительные ткани, которые поддерживают и окружают органы). Наиболее распространенными формами саркомы являются лейомиосаркома, липосаркома и остеосаркома.

*Лимфома и миелома* — это рак, который начинается в клетках иммунной системы. Лимфома - это рак лимфатической системы, который проходит по всему телу и поэтому может возникать где угодно. Миелома (или множественная миелома) начинается в плазматических клетках, тип лейкоцитов, которые вырабатывают антитела, чтобы помочь бороться с инфекцией. Этот рак может влиять на способность клетки эффективно вырабатывать антитела.

*Лейкозы* — рак белых клеток крови и костного мозга, ткани, которая формирует клетку крови. Есть несколько подтипов; распространенными являются лимфоцитарный лейкоз и хронический лимфолейкоз.

*Злокачественные опухоли головного и спинного мозга* - известны как рак центральной нервной системы.

Рак образуется под воздействием различных факторов, однако, хотя на некоторые факторы повлиять нельзя, около трети случаев рака можно предотвратить, снизив поведенческие и диетические риски.

## **Факторы риска**

**Алкоголь.** Доказательства того, что все виды алкогольных напитков являются причиной ряда раковых заболеваний, сейчас сильнее, чем когда-либо прежде. Алкоголь может повысить риск развития шести видов рака, включая колоректальный (рак кишечника), рак молочной железы, рта, глотки и гортани, пищевода, печени и желудка. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что даже умеренное потребление алкоголя увеличивает риск развития рака.

**Избыточный вес или ожирение.** Избыточный вес связан с повышенным риском развития 12 различных видов рака, включая рак кишечника и поджелудочной железы.

**Диета и питание.** Эксперты предполагают, что рацион с высоким содержанием красного мяса, мясных полуфабрикатов, соленой пищи и низким содержанием фруктов и овощей, влияет на риск развития рака, особенно ободочной и прямой кишки, носоглотки и желудка.

**Физическая активность.** Регулярная физическая активность не только помогает снизить избыток жира в организме и связанные с этим риски рака, но способствует снижению риска развития рака толстой кишки, молочной железы и эндометрия.

**Табак.** Табачный дым содержит не менее 80 различных канцерогенных веществ. При вдыхании дыма химические вещества попадают в легкие, в кровоток и переносятся по всему организму. Вот почему курение или жевание табака не только вызывает рак легких и рта, но также связано со многими другими видами рака. Чем больше человек курит, тем выше риск заболевания раком. Употребление табака в настоящее время является причиной около 22% случаев смерти от рака.

**Ионизирующее излучение.** Искусственные источники излучения могут вызывать рак и представлять опасность. К ним относятся радон, рентгеновские лучи, гамма-лучи и другие виды высокоэнергетического излучения. Длительное и незащищенное воздействие ультрафиолетового излучения от солнца, солнечных лучей и соляриев также может привести к меланоме и злокачественным новообразованиям кожи. Люди со светлой кожей, люди с большим количеством родинок или имеющие семейную историю меланомы или немеланомного рака кожи, подвергаются наибольшему риску. Однако рак кожи может развиваться у людей с любым тоном кожи, в том числе с более темной.

**Вредные производства.** Некоторые люди рискуют подвергнуться воздействию вызывающего рак вещества на работе. Например, было обнаружено, что у работников химической промышленности красителей заболеваемость раком мочевого пузыря выше, чем обычно. Асбест является широко известной причиной рака на производстве, особенно рака, называемого мезотелиомой, который чаще всего поражает легкие.

**Инфекция.** Около 70% случаев рака шейки матки вызваны вирусами папилломы человека (ВПЧ), в то время как рак печени и неходжкинские лимфомы могут быть вызваны вирусами гепатита В и С, а лимфомы связаны с вирусом Эпштейна-Барра.

Два типа вирусов гепатита, вирус гепатита В (HBV) и вирус гепатита С (HCV), могут вызывать рак. Эти вирусы обычно передаются через кровь. Например, путем совместного использования нестерилизованных игл, бритв или зубных щеток, или путем незащищенного секса. Люди могут также заразиться через переливание крови.

Бактериальные инфекции в прошлом не рассматривались как вызывающие рак, но более поздние исследования показали, что у людей с инфекцией желудка *helicobacter pylori* развивается воспаление слизистой оболочки желудка, что увеличивает риск возникновения рака желудка.

## Признаки и симптомы

При таком количестве различных видов рака симптомы различны и зависят от локализации заболевания. Тем не менее, есть некоторые **ключевые признаки и симптомы, на которые следует обратить внимание**, в том числе:

*Необычные комки или отеки* - раковые комки часто безболезненны и могут увеличиваться в размерах по мере прогрессирования рака.

*Кашель, одышка или затрудненное глотание* - помните о эпизодах постоянного кашля, одышки или затрудненного глотания.

*Изменения в работе кишечника* - такие как запор и диарея и / или кровь, обнаруженная в кале.

*Неожиданное кровотечение* - включает кровотечение из влагалища, анальный проход или кровь, обнаруженную в кале, моче или кашле.

*Необъяснимая потеря веса* - непреднамеренная потеря веса за короткий промежуток времени (пара месяцев).

*Усталость* - проявляется как крайняя усталость и острая нехватка энергии. Если усталость вызвана раком, у людей обычно есть и другие симптомы.

*Боль* - необъяснимая или продолжающаяся боль, или боль, которая приходит и уходит.

*Осложнения при мочеиспускании* – частые позывы к мочеиспусканию или неспособность сходить в туалет, когда вам нужно, или боль во время мочеиспускания.

*Необычные изменения груди* - изменения в размерах, форме, непонятные уплотнения.

*Потеря аппетита* - чувство голода в течение длительного периода времени.

*Язва, которая не заживает* - включая пятно, рану или язву во рту.

*Изжога или расстройство желудка* – постоянная болезненная изжога или расстройство желудка.

## Профилактика

Более трети всех видов рака можно предотвратить, уменьшив подверженность таким факторам риска, как табак, ожирение, отсутствие физической активности, инфекции, алкоголь, загрязнение окружающей среды, профессиональные канцерогены и радиация.

Профилактика некоторых видов рака также может быть эффективной путем вакцинации против вируса гепатита В (HBV) и вируса папилломы человека (ВПЧ), что помогает защитить от рака печени и рака шейки матки соответственно.

## Раннее обнаружение

Существует несколько видов рака, которые можно выявить на ранней стадии, что повышает шансы на успешные результаты лечения, часто при более низких затратах и с меньшими (или менее значительными) побочными эффектами для пациентов. Существуют эффективные тесты, которые помогают выявить рак прямой кишки, молочной железы, шейки матки и полости рта на ранней стадии, и в настоящее время разрабатываются дополнительные тесты для других видов рака.

Необходимо проконсультироваться с врачом о национальных рекомендациях относительно прививок, тестирования и скрининга. Они могут варьироваться в зависимости от страны (Прим. рекомендация UICC).

Классификация рака по анатомическим масштабам заболевания, то есть по стадии, имеет важное значение для ухода за пациентами, исследований и борьбы с раком. Стадийная система UICC TNM является общим языком, принятым специалистами в области онкологии для информирования о степени распространенности рака у отдельных пациентов. Как только стадия рака известна и понятна, это часто является основой для принятия решения о соответствующем лечении и индивидуальном прогнозе. Он также может использоваться для информирования и оценки основных

принципов лечения и представляет жизненно важную информацию для лиц, формирующих политику, разрабатывающих или осуществляющих борьбу с раком, планы профилактики и исследования.

Классификация TNM фокусируется на анатомической степени опухоли и определяется путем оценки следующих категорий:

T описывает размер основной (первичной) опухоли

N описывает, распространился ли рак на близлежащие лимфатические узлы

M описывает, имел ли рак метастаз (распространение от первичной опухоли к другой части тела)

## **Лечение рака**

Лечение зависит от типа рака, локализации, насколько он велик, распространился ли он, и от общего состояния здоровья пациента. Основные виды лечения включают в себя: хирургическое вмешательство, химиотерапию, лучевую терапию, гормонотерапию, иммунотерапию и генную терапию.

### *Хирургия*

Если рак не метастазировал (распространился), на операции удаляется опухоль, и болезнь купируется. Часто это эффективно при локализованном раке.

### *Радиотерапия*

В лучевой терапии используются высокоэнергетические лучи для уменьшения опухоли или разрушения раковых клеток в качестве самостоятельного лечения, а в некоторых случаях в сочетании с другими видами лечения рака.

### *Химиотерапия*

Химиотерапия использует химические вещества, чтобы помешать делению клеток - повреждая ДНК - так, чтобы раковые клетки разрушали себя. Эти методы лечения нацелены на любые быстро делящиеся клетки (не обязательно только на раковые клетки), но нормальные клетки обычно могут восстанавливаться после любого химического повреждения, а раковые клетки - нет. Химиотерапия обычно используется для лечения рака, который распространился или метастазировал, потому что лекарства распространяются по всему организму. Это необходимое лечение для некоторых форм лейкемии и лимфомы.

### *Иммунотерапия*

Иммунотерапия использует собственную иммунную систему организма для борьбы с раковой опухолью. Иммунотерапия может лечить весь организм, воздействуя на уменьшение опухоли.

### *Гормонотерапия*

Некоторые виды рака были связаны с некоторыми типами гормонов, включая рак молочной железы и простаты. Гормональная терапия помогает изменить выработку гормонов в организме, чтобы раковые клетки перестали расти или были полностью убиты.

### *Генная терапия*

Цель генной терапии - заменить поврежденные гены на те, которые работают для устранения основной причины рака: повреждения ДНК. Другие генные методы лечения направлены на дальнейшее повреждение ДНК раковых клеток до такой степени, что клетки разрушают себя. Однако генная терапия нова и пока не привела к успешному лечению.

### *Жизнь после*

После окончания основного лечения рака встают вопросы психологической, социальной поддержки людей, многие продолжают получать поддерживающую терапию. Уход за человеком с онкологическим диагнозом включает вопросы, связанные с последующим наблюдением, лечением побочных эффектов, улучшением качества жизни, психологическим и эмоциональным здоровьем.

**I AM AND I WILL.**

**Каждый может сделать свой шаг.**

На сайте **World Cancer Day** вы можете найти ссылки на полезные ресурсы о раке:

<https://www.worldcancerday.org/useful-links-resources>

**Информационный сайт Американского общества клинической онкологии (ASCO) Cancer.Net**

предлагает индивидуальные руководства для более чем 120 видов рака и связанных с ним наследственных синдромов. Каждое руководство содержит исчерпывающую, одобренную онкологами информацию о факторах риска, профилактике, симптомах и признаках, диагностике, стадиях, видах лечения, о клинических испытаниях, последних исследованиях, решении проблем с лечением, последующей помощи, выживании

<https://www.cancer.net>

Публикация подготовлена по материалам кампании Всемирного дня борьбы против рака, разработанным Союзом по международному контролю над раком (UICC).

---

Дополнительная информация:

Новикова Наталья, руководитель по связям с общественностью Cancer Fund

[nnovikova@cancerfund.ru](mailto:nnovikova@cancerfund.ru)

моб. +7 903 202 28 48