

4 თებერვალი – კიბოს მსოფლიო დღე

კიბოს სიკვდილის მიზეზების მიხედვით წამყვანი ადგილი უკავია მსოფლიოში. ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის შეფასებით სიმსივნით 2005 წლიდან 2015 წლამდე 84 მილიონი ადამიანი დაიდუკება, თუ სათანადო ჩარევა არ მოხდა.

ყოველწლიურად ჯანმო 4 თებერვალს მხარს უჭერს სიმსივნესთან ბრძოლის საერთაშორისო კავშირს, რათა უკეთესი შედეგები იქნას მიღწეული ამ დაავადებასთან ბრძოლის გლობალური ტვირთის შესამცირებლად. ამ დღის თემებია კიბოს პრევენცია.

ჯანმოს მონაცემებით გასულ წელს სიმსივნის დიაგნოზი დაესვა 12 მილიონ ადამიანს და გარდაიცვალა 7.6 მილიონი, დადებითი სიახლედ შეიძლება ჩაითვალოს ის რომ, კიბოს თითქმის 40%-ი პოტენციურად პრევენციურადი გახდა.

ამ წლის თემაა „კიბოს პრევენციაც შესაძლებელია“

სიმსივნეების თავიდან აცილების მარტივი მეთოდებია:

- **თამბაქოს მოხმარებაზე უარის თქმა;**
- **ჯანსაღი კვება და რეგულარული ვარჯიში;**
- **ალკოჰოლის ზომიერი მოხმარება;**
- **კიბოს გამომწვევი ინფექციებისგან თავის დაცვა;**