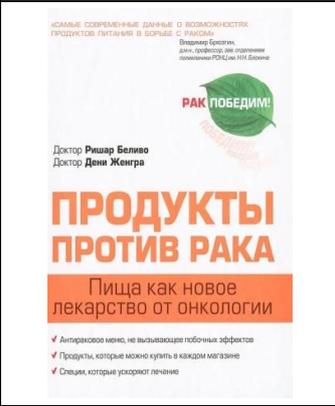


«Основы профилактики рака».

Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, главное – разумно и своевременно следовать основам профилактики рака. В настоящее время онкология располагает мощными методами лечения рака, которые позволяют добиться успехов особенно на ранних стадиях.

Для более эффективного оказания медицинской помощи и предупреждения развития заболеваний определены три основных этапа профилактических мероприятий: первичная профилактика включает в себя ведение здорового образа жизни и исключение вредных привычек; вторичная профилактика заключается в наблюдении за лицами групп риска по развитию той или иной опухоли, а также лечению и своевременной диагностике предраковых состояний и ранних форм рака; третичная профилактика касается больных, перенесших лечение злокачественных опухолей, состоит она в предупреждении рецидивов и метастазирования новообразований, а также вероятности появления других форм опухолей у излеченных пациентов

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов об основах профилактики рака. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Бауман, Э. Питание против рака груди : натуральная пища как лечение и профилактика рака молочной железы / Эдвард Бауман, Хелейн Вальдман при участии Дональда И. Абрамса ; [пер. с англ. Иван Чорный]. - Москва : Эксмо, 2014. - 299 с. - (Рак победим!).</p> <p>Только тогда, когда врачи ставят диагноз «рак груди», люди начинают задумываться о сложившемся образе жизни и о необходимости поменять устоявшиеся привычки, понять пользу натуральных продуктов питания. Данная книга поможет вам встать на правильный путь лечения и профилактики этого страшного заболевания. Здесь объясняется важная и незаменимая роль естественного питания, а приведённая информация сопровождается интересными и впечатляющими примерами из жизни людей, у которых был рак.</p>
	<p>Беливо, Р. Продукты против рака : пища как новое лекарство от онкологии / Ришар Беливо, Дени Женгра ; [пер. с фр. А.П. Воликова]. - Москва : Эксмо, 2011. - 299 с. : ил. - (Рак победим!).</p> <p>Эта книга важна для всех, кто так или иначе столкнулся с таким грозным заболеванием, как рак. Важна, потому что, возможно, впервые даёт 100%-ный шанс его избежать. Книга написана двумя учёными, признанными в мире одними из ведущих новаторов в области лечения и профилактики онкологических опухолей. В ней представлены чёткие и простые рекомендации по выбору и употреблению антираковых продуктов, ежедневно используя которые каждый из нас сможет максимально обезопасить себя и своих близких от этой ужасной болезни.</p>
	<p>Котов, М. А. Правда о раке : все, что нужно знать о причинах, диагностике и лечении / Максим Котов, врач-онколог. - Москва : Эксмо, 2023. - 206 с. : ил. - (Рак победим).</p> <p>Вокруг рака существует множество заблуждений, которые только сбивают с толку и даже мешают терапии. Но чем больше мы знаем, что действительно провоцирует рак, на какие тревожные звоночки стоит обращать внимание и как часто надо проходить обследование, тем выше вероятность защититься от болезни. Эта книга разрушает сложившиеся мифы о причинах, диагностике и лечении рака. Она снабдит проверенными знаниями и поддержит тех, кто столкнулся с онкологическим заболеванием.</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/maksim-kotov/pravda-o-rake-vse-chto-nuzhno-znat-o-prichinah-diagnostike-i-69301927/</p>



Круглов, С. В. Рак печени : профилактика. Лечение. Реабилитация / С. В. Круглов. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 158, [1] с. - (Медицина для вас).

Печень наряду с сердцем - жизненно важный орган человека, фильтр в нашем организме. Вся сложность заболевания раком печени в том, что при возникновении опухоли специфических симптомов нет, поэтому их часто путают с другими заболеваниями этого органа (желчнокаменной болезнью, холециститами) или обострениями хронического процесса (например, гепатита). Таких больных лечат длительно и зачастую выявляют болезнь уже на позднем этапе. Данная книга в первую очередь ориентирована на пациентов, а также на их близких родственников, которые проводят значительную часть времени рядом с больным. Прочитав это пособие, вы поймёте: рак печени - не приговор! Даже с таким диагнозом можно жить и радоваться каждому новому дню!



Маловичко, А.В. ONKO-STOP. Битва против рака. Самоучитель для тех, кто хочет победить болезнь / Анатолий Маловичко. - Москва : АСТ, 2014. - 375 с. : ил. - (Проверено! Рекомендую).

Книга известного натуропата Анатолия Маловичко посвящена одной из самых острых и проблемных тем современной медицины – предотвращению возникновения и развития онкологических заболеваний, а также поддержанию и - самое главное! - восстановлению здоровья больных раком. И главные шаги на пути к обретению счастливого долголетия - здоровый образ жизни и целенаправленное антираковое питание!

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: [https://www.litres.ru/book/anatoliy-malovichko/onko-stop-bitva-protiv-raka-samouchitel-dlya-teh-kto-h-6891809/](https://www.litres.ru/book/anatoliy-malovichko/onko-stop-bitva-protiv-raka-samouchitel-dlya-teh-kto-hochet-pobedit-bolezn-6891809/)



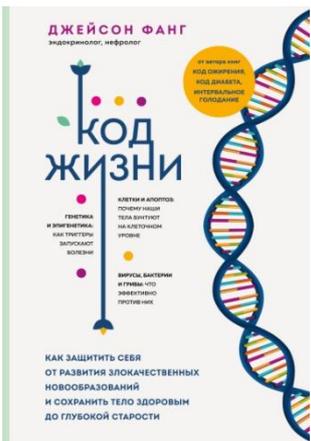
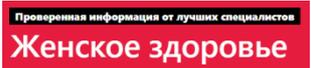
Мишин, Ю. Как победить рак : философия жизни. Этиология, патогенез, лечение и профилактика онкологических заболеваний / Юрий Мишин. – Москва : Книга, 2022. – 721 с. : ил.

Автор, кандидат медицинских наук, онколог с большим стажем, адресует данную книгу прежде всего своим коллегам, а также тем онкологическим больным, которые не потеряли способности к самоанализу. Она представляет собой попытку осмысления основных онкологических проблем через призму философской методологии. Её главный вывод: в основе опухолевого роста лежит разрушение гармонии и меры в психосоматическом бытии человека, а восстановление чувства меры является исключительно продуктивным направлением не только для лечения, но и для профилактики рака. На этой основе создана новая методика трехэтапного психосоматического воздействия на онкологического больного.

В книге приведены конкретные рекомендации по профилактике и лечению раковых заболеваний, которые затрагивают широкий спектр средств.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/book/uriy-mishin-32475852/kak-pobedit-rak-filosofiya-zhizni-etilogiya-patogene-68949240/>

	<p>Мовсесян, А. Г. Профилактика возрастзависимых заболеваний : факторы, снижающие риск возникновения: рака, болезней Альцгеймера, Паркинсона, возрастных нарушений зрения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной системы... / Александр Мовсесян. - Москва : Центрполиграф, 2018. - 478, [1] с. : ил., табл. - (Всеми заинтересованным в сохранении здоровья).</p> <p>Известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить... В книге собраны, систематизированы и описаны факторы и процессы, позволяющие уменьшить риск возникновения таких грозных возрастзависимых заболеваний, как рак, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, возрастные нарушения зрения, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной системы. Автор подробно описывает комплексы профилактических мер для каждого недуга и обосновывает необходимость учёта индивидуальных особенностей пациента при их выборе. Все мы когда-то будем стариками... Нет, даже не так, – очень хочется, чтобы каждый человек дожил до старости, до глубокой старости... И не беспомощным инвалидом, а самостоятельным, бодрым и разумным членом общества, радующимся жизни и щедро делящим свой богатый опыт внукам. Живите долго и будьте здоровы!</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/book/aleksandr-movsesyan/profilaktika-vozzrastzavisimyh-zabolevaniy-factory-sniz-30481198/</p>
	<p>Серван-Шрейбер, Д. Антирака : новый образ жизни / Давид Серван-Шрейбер ; перевод с английского О. Агеевой, О. Епимахова. - Москва : РИПОЛ классик, 2024 (печ. 2023). - 517, [9] с. : ил. - (Pocket & Travel).</p> <p>Книга написана доктором медицины, врачом нейропсихиатром и психологом, глубоко владеющим теорией и практикой своей специальности. Но перед нами тот редкий случай, когда читатель может полностью доверять автору, который в буквальном смысле ручается за написанное головой. Заболев одной из опасных форм рака - глиобластомой головного мозга, и сделав свой выбор в пользу жизни, Давид Серван-Шрейбер уже более пятнадцати лет на профессиональном уровне занимается онкологией, изучая, анализируя и применяя на практике все возможности не только излечиться от рака, но и не допустить его возникновения. На своём собственном примере, на примере своих пациентов и пациентов своих коллег автор книги рассказывает, как это осуществить на основе самых современных работ теоретической и клинической медицины.</p> <p>Более раннее издание можно получить для чтения во Дворце книги.</p>
	<p>Третьякевич, В. К. Продукты против рака : эффективная профилактика / В. К. Третьякевич. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 249, [2] с. : табл. - (Качество жизни).</p> <p>Автор даёт ответ на многие вопросы, касающиеся влияния самых разных продуктов питания на возникновение рака, анализирует воздействие канцерогенов - веществ, вызывающих злокачественные опухоли, - на наш организм. В книге приводится много фактов, рецептов, сведений, которые будут интересны широкому кругу читателей. Какова природа эпидемии онкологических заболеваний, буквально захлестнувшей нашу планету последние несколько десятилетий? Как питаться онкологическому больному? Как избежать злокачественной опухоли с помощью простых диетических рекомендаций? Как в современной жизни сделать собственное питание здоровым? На все эти вопросы даются ответы в книге.</p>

 <p>ДЖЕЙСОН ФАНГ эндокринолог, нефролог</p> <p>КОД ЖИЗНИ</p> <p>КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ И СОХРАНИТЬ ТЕЛО ЗДОРОВЫМ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ</p>	<p>Фанг, Д. Код жизни : как защитить себя от развития злокачественных новообразований и сохранить тело здоровым до глубокой старости / Джейсон Фанг ; перевод с английского А. Захарова. - Москва : Бомбора : Эксмо, 2022. - 351 с. : ил. - (Открытия века: Джейсон Фанг рекомендует).</p> <p>В этой книге автор рассматривает причины появления мутаций в клетках тела человека и предлагает новую парадигму понимания этого явления. Онкология – способ клеток «выжить любой ценой» в состоянии хронического стресса. Она развивается не из-за генетической предрасположенности, а из-за триггеров в окружающей среде. Эпигенетические факторы тут играют ключевую роль. Джейсон Фанг рассказывает, как функционирует организм на клеточном уровне, какие способы защиты существуют и почему клетки охватывает «безумие» при развитии мутаций. А ещё он предлагает четкую систему правил, позволяющих избежать появления рака, даже если он есть в семейном анамнезе.</p> <p>Небольшой отрывок можно прочитать здесь: https://www.bookvoed.ru/product/kod-zhizni-kak-zashchitit-sebya-ot-razvitiya-zlokachestvennykh-novoobrazovaniy-i-sokhranit-telo-zdor-6598783</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Аполихина, И. А. Рак шейки матки: главное - не пропустить / И. Аполихина // Будь здоров!. - 2024. - № 7. - С. 40-44 : фот.</p> <p>В мировой медицине есть все инструменты и технологии для борьбы с раком шейки матки. Поэтому главным приоритетом можно назвать развитие профилактики и раннего выявления заболевания. Что нужно сделать, чтобы женщины не умирали от жестокого заболевания, кто рискует заболеть в первую очередь, рассказывает доктор медицинских наук И. А. Аполихина.</p>
	<p>Дальнева, Н. Витамины, магниты и рак / Н. Дальнева // Женское здоровье. - 2018. - № 1/2. - С. 8-9.</p> <p>То и дело возникают слухи о новых обстоятельствах, вызывающих рак. Какие из них достоверны, а какие сомнительны? Об обстоятельствах, вызывающих рак, и о методах его лечения – мнение доктора медицинских наук, профессора, заведующего лабораторией клинической цитологии ФГБУ «РОНЦ имени Н.Н. Блохина» в Москве Владимира Николаевича Богатырева.</p> <p>Статью можно прочитать здесь https://wh-lady.ru/vitaminy-magnity-i-rak/?ysclid=m5yyaay7oj720147296</p>
	<p>Кириллов, В. Новое в профилактике рака / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2021. - № 3. - С. 33-37.</p> <p>Новое в рекомендациях Американского онкологического общества по предупреждению рака за счёт изменения диеты и физической активности. Обновления касаются приёма алкоголя, двигательной активности и потребления некоторых видов пищевых продуктов.</p> <p>Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>



Кириллов, В. Опухоль, растущая годами / В. Кириллов // Будь здоров!. - 2022. - № 4. - С. 24-29.

Предстательная железа - небольшой орган, расположенный под мочевым пузырём, который окружает мочеиспускательный канал. Она зачастую доставляет много неприятностей мужчинам. Мнения о том, что надо есть такие-то продукты и БАД, чтобы не заболеть этим раком, а такие-то повышают риск РПЖ, медицинской наукой всерьёз не воспринимаются. Не привели ни к каким результатам и многолетние споры учёных о том, являются ли простатит и доброкачественные опухоли простаты, либо какая-то другая патология – болезнью-предшественником по отношению к этому раку. Что же касается факторов, которые вызывают эту опухоль, то наследственность здесь играет важную роль. Риск заболевания удваивается, если у мужчины среди близких родственников присутствуют больные этой опухолью. Главным же предрасполагающим фактором к этому раку является возраст мужчины. До 40 лет эта опухоль встречается нечасто. Чем больше возраст мужчины, тем выше риск этой опухоли: в 90-летнем возрасте уже каждый мужчина болен этим раком. Видимо, из этой области онкологии пришло часто употребляемое врачами выражение, что «рак – это болезнь каждого человека, но не каждый до него доживает».

Журнал можно прочитать в читальном зале Дворца книги.



Кириллов, В. Рак лёгких : новое в диагностике : интервью / В. Кириллов, В. П. Нестеров // 60 лет - не возраст. - 2018. - № 5. - С. 30-35.

Рак лёгких – самая распространённая и одна из самых агрессивных и «скрытных» злокачественных опухолей. Течение её первых стадий обычно бывает бессимптомным, поэтому проблема ранней диагностики является ключевой в борьбе с этим заболеванием. Этой теме посвящено интервью Василия Петровича Нестерова, врача-онколога, кандидата медицинских наук. Согласно медицинской статистике, этот вид рака чаще всего развивается у курильщиков. Поэтому один из советов Нестерова по профилактике рака лёгких таков: немедленно бросайте курить! Уже через год риск развития этого тяжёлого заболевания начнёт заметно снижаться, хотя только через 15 лет после прекращения курения он сравняется по величине с риском человека, не курившего никогда.



Корженкова, Г. Они смогли обрести надежду и спешат поделиться с другими / Г. Корженкова // Домашний Очаг. - 2010. - № 10. - С. 98-103 : фот.

Наши героини, прошедшие круги ада «ракового корпуса», делают всё, чтобы помочь тем, кто оказался в сходной ситуации. Совет всем женщинам, даже тем, кто считает себя абсолютно здоровыми: хотя бы раз в год проходить обследование. Если рак груди выявлен на ранних стадиях, то после лечения пациентка очень быстро возвращается к нормальной жизни, но очень важно проводить все необходимые контрольные исследования, о которых говорилось выше. Остальной образ жизни соответствует жизни здорового человека.

Статью можно прочитать здесь https://www.novochag.ru/family_and_children/istorii-lyudey/oni-smogli-obresti-nadezhdu/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F



Орлов, А. Рак простаты: как предупредить? / А. Орлов // 60 лет - не возраст. - 2023. - № 6. - С. 22-27.

Рак предстательной железы – одно из самых типичных онкологических заболеваний стареющего человечества. Поэтому очень важно, чтобы пожилой мужчина не пропустил начало его развития, когда есть реальная возможность полного излечения. Если удаётся выявить рак на 1-2-й стадии, то тогда метастазы появляются менее чем у 5% больных, а полностью вылечить удаётся около 95%. Ранняя диагностика РПЖ – это проводимые раз в год, начиная с 40-летнего возраста, обследования: анализ на простат-специфический антиген, трансректальное ультразвуковое исследование простаты и пальцевое ректальное исследование. Важную роль играет и профилактика. К примеру, правильное питание.



Фоминцев, И. Мазь для мозга. Как спасти людей, обнаружив болезнь на ранней стадии : [интервью] / И. Фоминцев // Русский репортер. - 2015. - № 22. - С. 54-59 : фот.

Все знают, что рак лечится на ранних стадиях. Все слышали, что надо регулярно обследоваться. Но кто, желая предотвратить рак, когда-нибудь набирал в интернете слово «скрининг»? Кто хоть раз проходил государственную диспансеризацию? Кто из 2,8 млн россиян, больных раком, обнаружил его в результате планового обследования? Петербургскому врачу Илье Фоминцеву надоело на это смотреть, он ушёл с работы, собрал команду и уже семь лет ездит по городам России, устраивая массовые профилактические осмотры. И за это время спас, наверное, больше жизней, чем за всё время работы хирургом-онкологом.

Статью можно прочитать здесь <https://pressa.ru/ru/top10/detail/maz-dlya-mozga#/>

Интернет-ресурсы



Статья «**Основы профилактики рака**» на сайте Клиники НИИ фундаментальной и клинической иммунологии <https://www.klniikim.ru/ru/%D0%BF%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BC/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B0>

Правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%. А это означает, что, приложив определённые усилия, каждый из нас имеет шанс прожить жизнь без опухолевых заболеваний.



Статья «**Рак легких: симптомы, диагностика, профилактика**» на сайте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ульяновской области <http://www.ocmp73.ru/medprof/stati/7224-rak-legkikh-simptomiy-diagnostika-profilaktika>

Рак лёгких – наиболее распространённое злокачественное образование в мире. Ежегодно регистрируется 2 млн. новых случаев заболевания раком лёгкого, в России – более 62 тысяч. В нашей стране от рака лёгкого каждые 10 минут умирает один россиянин. Одна из основных причин высокой смертности – поздняя диагностика заболевания. Наилучший результат лечения рака лёгкого достигается, когда он выявлен на ранней стадии. К сожалению, на 1 и 2 стадии выявляется порядка 30% случаев рака лёгких, чаще всего пациенты обращаются на поздней стадии. Как понять, что надо идти к специалисту и обратиться к врачу вовремя? Кто находится в группе риска по развитию рака лёгких? Узнаем у заведующего хирургическим отделением торакальной онкологии Ульяновского областного клинического онкологического диспансера Александра Мартынова.

	<p>Статья «Профилактика рака: здоровый образ жизни и превентивные меры» на сайте Центра новых медицинских технологий https://www.cnmt.ru/sovetyi-ot-vrachej-cznmt/profilaktika-raka-zdorovyij-obraz-zhizni-i-preventivnyie-meryi</p> <p>Рак - это целая группа заболеваний, они характеризуются неконтролируемой мутацией аномальных клеток, которые способны распространяться по всему организму. Онкологические болезни отличаются высоким уровнем смертности, но это, как правило, связано с поздним обращением за медицинской помощью, когда патология уже трудно поддается терапии. Поэтому так важна профилактика рака, ведь она помогает предупредить появление злокачественного процесса, а в случае обнаружения - увеличить шансы на абсолютное выздоровление.</p>
	<p>Статья «Профилактика рака: как не заболеть» на сайте «Profilaktika Media» - просветительский проект Фонда «Не напрасно» https://media.nenapravno.ru/articles/pravila/profilaktika-raka-kak-ne-zabolet/#article-end</p> <p>Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. В отношении рака это утверждение более чем верно – победить злокачественную опухоль непросто и не всегда возможно. Поэтому профилактика онкологических заболеваний была и остаётся приоритетным направлением для систем здравоохранения. Что такое предраковые состояния? Есть ли у них симптомы? Какие меры нужно предпринять, чтобы снизить риск развития рака? Собрали ответы на эти и другие вопросы.</p>
	<p>Статья хирурга-онколога М.П. Казакова «Профилактика рака: 7 советов по снижению риска онкологии» на сайте российской сети частных специализированных онкологических центров «Евроонко» https://www.euroonco.ru/patciientam/profilaktika-raka</p> <p>Полностью исключить возможность развития раковых заболеваний невозможно, однако снизить риски вполне реально. Профилактика онкологических заболеваний включает в себя различные методы и подходы. Следуя рекомендациям, можно значительно улучшить качество жизни и обезопасить себя от многих факторов, провоцирующих появление рака. В этой статье представлены ключевые советы, как уменьшить риск возникновения раковых заболеваний и поддерживать своё здоровье.</p>
	<p>Статья «В 90% случаев эти простые правила позволят предотвратить или вовремя обнаружить рак: разговор с онкологом» на сайте «Клиники Пасман» https://www.pasman-clinic.ru/about/articles/v-90-sluchaev-eti-prostye-pravila-pozvoljat-predotvratit-ili-vovremya-obnaruzhit-rak-razgovor-s-onko/</p> <p>Врачи-онкологи и учёные по всему миру отмечают, что количество раковых заболеваний растёт с каждым годом. Кто-то видит причины в пути, по которому развивается наша цивилизация: промышленность, экология, стрессы. Кто-то утверждает, что рост заболеваемости связан с развитием диагностики и лучшей выявляемостью болезни. Так или иначе, онкобольных выявляется всё больше, и едва ли найдётся сегодня человек, у кого среди родных, знакомых или коллег, в семье не было бы такой проблемы. Наука не стоит на месте, благодаря более ранней выявляемости онкологические заболевания успешно лечатся, и даже в запущенных случаях порой из разряда смертельных переходят в разряд хронических, с которыми можно полноценно жить долгие годы, десятилетия. О том, что в наших силах сделать, чтобы не пропустить болезнь, и что делать, если она уже обнаружена, рассказал хирург-онколог «Клиники Пасман» Павел Васильевич Рябчун.</p>