



**Международная академия методологии
государственного управления**
МОО
«Международное общественное объединение «АНТИРАК»
МОО

Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени?

**Мониторинговые исследования:
знать и победить рак**

Вып.10.

Том 198(240)

Москва - 2019

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник

Том 198(240)
Вып.10.

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации:
серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР) 590
УДК 343.37 (210)

Рекомендовано к печати
Экспертным Советом
Международной академии методологии государственного управления
21 октября 2019 г., протокол №1

**Рак – это смертельный приговор, и
лечение – лишь пустая трата времени?
/ Мониторинговые исследования: знать и
победить рак. Вып.10. Гл. ред. Комарова
А.И. Том 198(240). М., 2019.**

ISBN978-5-91578-013-193

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире.

©Международная академия
методологии государственного управления, МОО. 2019.
©Международное общественное объединение «АНТИРАК»,
МОО. 2019.

Настоящий Том 198(240) – это очередной выпуск 240 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...Элит, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), куратор Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



Этот Том 198 (240). Вып10. одной из рубрик Издания, которое действует с 1991 года (Москва-Киев). На 21.10.2019. нас читают более 880 000.

Из томов по этой проблеме опубликованы:

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-pravda-o-rake-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-9-gl-red-komarova-a-i-tom-197-239-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: правда о раке / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып. 9. Гл. ред. Комарова А.И.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-v-rossii-ostro-ne-hvataet-onkologov-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-194-236-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: в России остро не хватает онкологов / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 194(236). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/uvazhemye-redaktory-proshu-razmestit-tom-mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-onkologi-rossii-postavili-diagnoz-rossiyskoy-onkologii-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-7> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: онкологи России поставили диагноз российской онкологии / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 193(235). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-konflikt-v-federalnom-institute-onkologii-imeni-blohina-kak-zerkalo-problem-v-rossiyskoy-medicine-monitoringovye>

[issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-6 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: конфликт в Федеральном институте онкологии имени Блохина как зеркало проблем в российской медицине / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 192\(234\). М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-konflikt-v-federalnom-institute-onkologii-imeni-blokhina-kak-zerkalo-problem-v-rossiyskoy-medicine-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-6-gl-red-komarova-a-i-tom-192-234-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: профилактика рака / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Гл. ред. Комарова А.И. Том 191\(233\). Вып.5. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Второй Международный Форум онкологии и радиологии. Гл. ред. Комарова А.И. Том 181\(223\). Вып.4. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Антираковая диета. Гл. ред. Комарова А.И. Том 180\(222\). Вып.3. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 167\(209\). Вып. 2. М., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019)

[http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-2019 / Мир гибнет от рака - вызов XXI века / Гл. ред. Комарова А.И. Том 160\(202\). М.-К., 2019.](http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-2019)

* * *

Том 198 (240).

Вып.10.

СОДЕРЖАНИЕ

Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени?

У вас рак. Вам пора

Медики рассказали, что нужно делать чтобы не заболеть раком

* * *

Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени?

22.08.2019.

Заместитель главного врача по хирургической помощи Научно-клинического центра ФМБА России, д.м.н., профессор Роман Ищенко развенчивает устоявшийся миф о том, что рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени.



Роман Ищенко онколог, хирург, профессор

Медицина развивается, появляются новые подходы к диагностике и лечению онкологических заболеваний. На сегодняшний день I и II стадии рака в большинстве случаев излечимы. III стадия имеет менее благоприятный прогноз, но правильное лечение способно значительно продлить жизнь. На IV стадии усилия онкологов направлены на то, чтобы облегчить состояние пациента и улучшить качество его жизни. Сегодня во многих клиниках создаются «центры боли», в которых пациентам с тяжелой стадией онкологии устанавливают специальные порт-системы, позволяющие самостоятельно регулировать обезболивающую терапию. То есть, человек может облегчить свое состояние именно тогда, когда более всего в этом нуждается. Кроме того, в сравнении с ситуацией 10-летней давности, спектр обезболивающих препаратов кардинально изменился. Сейчас широко используются фентаниловые пластыри и производные слабых растительных опиоидов. Есть также мощные препараты морфинового ряда, не дающие галлюциногенного эффекта.

Что касается выживаемости, в настоящее время она выросла почти в 3 раза. Приведу пример: 20-30 лет назад комбинированное лечение рака молочной железы, включающее операцию по удалению опухоли, лучевую и гормональную терапию, в 50% случаев приводило к летальному исходу в течение 3-5 лет. Сегодня выживаемость

составляет 10-15 лет. Это объясняется принципиально новым подходом к лечению, при котором учитываются индивидуальные особенности строения конкретной опухоли: из каких молекул состоит, из каких клеток развивается и многое другое.

Сегодня при I стадии рака молочной железы практически все пациентки считаются излечимыми: более 90% выживаемости по общемировой статистике. То есть, 10% пациенток могут умереть, в том числе, и от других причин. Чаще всего к смерти приводит не само онкологическое заболевание, а осложнения, которые дает злокачественная опухоль. Так, наиболее частой причиной смертности являются сердечно-сосудистые заболевания, поскольку клетки злокачественной опухоли способны влиять на свертываемость крови, вырабатывая патологические белки, облегчающие процесс метастазирования. А что такое метастаз? Это циркулирующая в кровотоке злокачественная клетка, которая может пройти через капилляр только в окружении тромбоцитов, позволяющих ей преодолеть иммунный барьер. А это прямой путь к развитию тромбозов.

Если анализы показывают высокую свертываемость крови, пациенту назначают разжижающие кровь препараты, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта. Вот с чем связана высокая выживаемость. Парадоксально, но если взять женщин старше 60 лет с раком молочной железы I стадии, их продолжительность жизни в сравнении с общей популяцией выше, поскольку каждые 3 месяца они проходят обследование и их здоровье находится под контролем врачей.

То есть, чем раньше выявлен рак, тем выше шансы на излечение. Благоприятность прогноза зависит от качества диагностики и своевременно начатого лечения.

Консультация и лечение в Москве

Мы договорились с Романом Викторовичем о проведении бесплатных очных консультаций при необходимости хирургического лечения заболеваний, входящих в его сферы интереса (злокачественные опухоли органов брюшной полости, легких, трахеи и плевры, кардиоонкология (лечение злокачественных опухолей у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями))

Консультация и лечение проводятся на базе Федерального научно-клинического центра ФМБА России по адресу Россия, Москва, Ореховый бул., д. 28. Требуется предварительная запись.

Записывайтесь на специальном сайте Романа Ищенко <https://www.ishenkodoc.com/> (в комментариях указывайте, что от проекта "Здоров Я") или по телефону 8(495)971-71-72.

Коротко о проекте «Здоров Я»

«Здоров Я» - бесплатный социальный проект, помогающий организовать лечение в клиниках Москвы по полису ОМС, квотам ВМП и на коммерческой основе.

На данный момент проект ориентирован на пациентов, имеющих установленный диагноз и нуждающихся в плановой госпитализации. Из главных преимуществ: можно отправить заявку одновременно в несколько клиник, заявку на лечение рассмотрят в приоритетном порядке.

Сайт проекта доступен по ссылке:

https://zen.yandex.ru/media/zdorovr_ru/rak--eto-smertelnyi-prigovor-i-lechenie--lish-pustaia-trata-vremeni-5d5e6be2dfa9ce00ad0b1827.

У вас рак. Вам пора

07.10.19.

Анжелика Мурашова

Что заставляет вас жить каждое утро?

Все вот эти цели, смыслы, задачи. Построить карьеру, построить отношения, добиться, достичь, иметь.

И тут раз. Утро. 4 стадия. Спешить некуда. Какой смысл жизни?



Ну понятно, что сразу прибегают люди, которые рассказывают, как надо жить, как надо стараться жить, ведь жить - это наше все. А если их уволят с работы, или муж уйдет, жена изменит или что-то пострашнее, куда денется это “жить - наше все”? Это я не к тому, что обесцениваю чьи-то переживания по сравнению со своими, а к тому, что прежде чем дать совет, хотелось бы понять, что человек в этот момент думает, чувствует, переживает. Это он говорит, потому что думает, что знает, как жить, или просто не может найти подходящих слов.

Как жить?

С одной стороны реально облегчение, не надо заботиться о пенсии, о глобальном потеплении, ипотеке, карьере, здоровье. А с другой стороны, я же все еще жива, значит, мне

нужно каждое утро для чего-то вставать и не только для того, чтобы сходить в туалет (аппетита иногда нет, поэтому не всегда нужно вставать, чтобы поесть). А чем больше лежишь, тем больше хочется лежать, тем меньше вообще каких-то “смыслов”.

Зачем вы живете? Ради чего, ради кого? Что будет, если вы все потеряете, вы сможете продолжить жить? Вот такие вопросы решаются людьми, которые столкнулись с онкологией в 4 стадии.

Если бы я мыслила рационально, то меня бы не было уже 3 года назад и не будет года через 2-3. Но я вообще не знаю, что думать на эту тему. Потому что невозможно понять, как это так, ты есть и тебя не будет? Куда же я денусь?

Это то самое пресловутое “жить осознанно”. Каждое утро (почти каждое) - не в автоматическом режиме, а “с чувством, с толком, с расстановкой”, находя смыслы, радость, удовольствие.

Хороший смысл, когда есть, о ком позаботиться. В первую очередь - дети, родители, мужья и жены, животные, в конце концов. Всегда можно найти тех, кому нужна помощь.

Одна большая цель, которая важна для всех, но которую очень сложно осознать - сохранять свое уникальное сияние в этом мире столько, сколько это возможно, усиливая его, любясь им, делясь им.

Мне бывает не очень комфортно писать о себе, потому что меня читают разные люди с разными целями. Но я пишу, потому что думаю о том человеке, который проходит аналогичный процесс, задается аналогичными вопросами. Я хочу поддержать тем, чем могу, вдохновить.

Все, кто проходит сложный процесс в своей жизни, желаю сил и осознания, что пока мы живем, это то, что составляет нашу жизнь. Она единственная, ценная, неповторимая. Берегите себя изо всех сил!

Анна Блинова

У меня 4 стадия. Нужно радоваться жизни. Дела в порядок привела. Люди и с 4 стадией живут по 20 лет. Живите и выздоравливайте!!!

https://zen.yandex.ru/media/anzhelika_murashova/u-vas-rak-vam-pora-5d9a1e9335ca3100b0822d1c.

Излишняя тревога, тревожность и нормальная тревога

В жизни существует нормальная тревога. Это связано с тем, что большинство событий, которые происходят с нами имеют неопределенный, неясный характер. В жизни просто нет гарантий. Мы не можем точно знать, что произойдет, если мы сделаем так или

по-другому, если позвоним или не позвоним, сделаем или не сделаем, чем закончится роман, чем вообще все это закончится.



Тревожность

Некоторые люди переживают о своей тревожности. Считают, что “успешные” люди (по их субъективному мнению) не испытывают тревоги, всегда уверены в себе и идут вперед. С точки зрения экзистенциальной психологии, экзистенциального подхода к психотерапии тревожность присуща всем людям. Кроме того, она возникает в тот момент, когда сложившаяся ситуация предоставляет возможность человеку проявить свой потенциал, который и вызывает тревожность. Разница между “успешными” и “неуспешными” людьми (условное разделение) состоит в том, как люди используют эти возможности и справляются со своей тревожностью.

Никто не уверен в том, чем обернется для нас завтрашний день, чем обернется заключенная сделка, во что выльются новые отношения. Но такие события создают возможности, но также появляется тревожность, получится или нет. Все это, как правило, связано с ожиданием того, что произойдет в будущем. “Успешные” люди действуют на основании своего опыта, а опыт они приобретают в процессе действия в аналогичных событиях. Они, несмотря на тревогу, идут дальше. “Неуспешные” люди попросту могут не справляться со своим уровнем тревожности, поэтому появляется отрицание, избегание, рост тревоги.

Излишняя тревожность

Тревожность может указывать на скрытый потенциал. Определенная степень тревоги стимулирует человека и повышает ценность его жизни. При этом излишняя тревожность может истощить и парализовать личность, такую тревожность нужно сдерживать и уменьшать. Например, с помощью самогипноза, медитации по типу: “Когда я занимаюсь самогипнозом, я чувствую себя спокойнее и увереннее”.

При тревоге за будущее - концентрация на равновесии в данный момент, потом перенос уверенности на следующий момент. Происходит отвлечение от стресса с помощью фокусировки на настоящем.

Излишняя тревожность может дестабилизировать человека, отрицательно влиять на его жизнь. Человек перестает активно участвовать в жизни, потому что его энергии хватает только на то, чтобы сдерживать свою тревогу, отчего еще больше тревожится. Такие случаи лучше разбирать и устранять с помощью психологических консультаций, психотерапии. Гипнотерапия справляется очень хорошо с такими задачами.

Резюме

Нормальная тревога есть у всех. Она показывает потенциал, появляется в любых ситуациях, которые мало предсказуемы, не поддаются контролю. И это нормально. Делая выбор в ситуации неопределенности, мы принимаем ответственность, чувствуем свою личностную силу, вне зависимости от результата получаем опыт.

Излишняя тревога истощает нас и делает слабее. Отрицательно сказывается на результате, вызывает еще больший страх перед будущим, фокусирует на неудачах, вызывает тревожность даже в достаточно предсказуемых ситуациях, дестабилизирует и не позволяет личностно расти.

https://zen.yandex.ru/media/anzhelika_murashova/izlishniaia-trevoga-trevojnost-i-normalnaia-trevoga-5d86584e95aa9f00adde67d3.

Медики рассказали, что нужно делать чтобы не заболеть раком

01.09.2019.

Как нам известно рак считается одной из самых серьезных заболеваний, лишь меньшая часть из всех тех кому диагностировали эту болезнь может рассчитывать на ремиссию(частичное приостановка процесса когда рак начинает развиваться, считается что ремиссия это уже победа над раком, ведь он частично отступает и человек может прожить намного дольше) Вся сложность этого недуга, состоит в том что в большинстве случаев его диагностируют уже на последних стадиях, где шанс на выздоровление близится к 0. Так что же всё таки нужно делать, чтобы максимально минимизировать возможность заболеть этим недугом?

Делайте профилактику инфекционных заболеваний

Нередко медики видят, что рак начинает возникать после вирусного гепатита В и С, так он может привезти к раку печени, вирус папилломы человека может стать главной причиной развития рака шейки матки, бактерия *Helicobacter pylori* в разы увеличивает

шансы развития рака желудка. К профилактическим мерам можно отнести преждевременную вакцинацию и профилактику инфекционных и паразитных заболеваний.

Берегите свою кожу от ультрафиолета

Ультрафиолетовые лучи , а именно – солнечные , провоцирует все основные виды заболевания рака кожи – разные виды карциномы и меланомы. При поездке на море , когда будете загорать обязательно используете специальные солнцезащитные средства , которые способны защитить вашу кожу от прямого попадания солнечных лучей , а в следствии может существенно защитить вас от рака.

Проходите профилактические осмотры

Как нам уже известно , большую часть заболеваний связанных с раком можно вылечить на начальных стадиях. Так например у женщин рак молочной железы на первой стадии лечится в 95% случаев. При этом в Европе каждой шестой женщине диагностируют уже на 3-4 стадиях , когда сам процесс лечения уже становится максимально не эффективным. В этом плане очень похожая ситуация есть и мужчин , так например рак простаты в 21% случаев обнаруживают уже на метастатической стадии. Старайтесь посещать врача и проходить полную диагностику организма минимум – два раза в год , это существенно поможет вам быть готовым к этому страшному недугу.

Бросьте курить

Не для кого не секрет , что курение вызывает рак , 22% всех онко больных в мире это курильщики. Если вы откажетесь от курение или вы никогда не курили , это уменьшает риск заболеть раком на 70%.

Откажитесь от алкоголя

Наверно многие думают , что можно пить немного и при этом не подвергать свой организм никакому риску. Но безопасной для человека дозы алкоголя вообще не существует , за то существует прямая зависимость между шансом заболеть раком и дозой алкоголя , чем больше вы пьёте тем больше становится шанс заболеть. По статистике рак первопричиной которого стал алкоголь , чаще всего появляется у мужчин. Это разумеется, не связано с тем что у женщин какой-то другой организм , который менее восприимчив к алкоголю. По статистике именно мужчины намного чаще увлекаются алкоголем , чем женщины.

Придерживайтесь здорового образа жизни

Нам это говорят ещё с детства , но это правда , чем чаще мы занимаемся физической активностью , чем регулярней мы принимаем здоровую пищу , тем меньше шанс заболеть раком. Поддержка своего организма в тонусе , не употребление вредных жиров и пестицидов, контрастный душ, правильный бег и регулярные физические нагрузки – это именно то что рекомендуют врачи. Это не только может уберечь вас от рака , но и способна на протяжении всей вашей жизни , держать свой организм здоровым.

<https://zen.yandex.ru/media/krasotaizdorovien/mediki-rasskazali-cto-nujno-delat-chtoby-ne-zabolet-rakom-5d7f339b028d6800ad1b6f59>.