

### Рекомендательный список литературы:

1. Ужегов, Г.Н. Доврачебная помощь. Карманный справочник / Г.Н. Ужегов. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. – 800 с.
2. Конова, Т.А., Морозова А.Д. Онкология и терминальная помощь / Т.А. Конова, А.Д. Морозова. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 320 с.
3. Баулин, С.И. Справочник медсестры-лаборантки / С.И. Баулин. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2008. – 349 с. – (Медицина).
4. Абакумов, О.А. Само не пройдет. Симтомник по основным заболеваниям / О.А. Абакумов. – Москва: Эксмо, 2023. – 288 с. – (С медицинского на русский. Книги известного врача и топового блогера Олега Абакумова).

### Мы ждём Вас в АРЮБ:

**Пн.-Чт. 10.00-19.00** (в летний период)

**10.00-18.00** (в зимний период)

**Пт. Вс. 10.00-17.00**

**Сб. – выходной.**

**Каждый первый четверг** месяца -  
**санитарный день.**

**Наш адрес:** г. Майкоп, ул.  
Комсомольская, 193.  
**тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75,  
52-11-50**



Официальный сайт

# «Вместе мы сильнее»

(к Международному дню борьбы с  
раком)



Майкоп, 2026

В 2026 году Всемирный день борьбы с раком отмечается 4 февраля. Крайне важно, чтобы каждый человек имел возможность своевременно пройти диагностику и получить качественное лечение, независимо от социального статуса, уровня дохода или национальности. Здравоохранение должно быть доступно для всех. Соблюдение мер профилактики и раннее выявление рака могут спасти около 4 миллионов жизней ежегодно.

Рак является второй по смертности причиной в мире. Это одно из самых опасных заболеваний, ежегодно уносящее жизни огромного числа людей. Болезнь отличается коварством и изменчивостью, она способна эволюционировать и с каждым годом все чаще поражает молодых людей и детей. Несмотря на значительные успехи ученых в разработке эффективных методов лечения, работа в этой области продолжается.

Рак может развиваться в организме незаметно, без выраженных симптомов. Из-за этого его часто обнаруживают на поздних стадиях, когда лечение становится неэффективным.

Несмотря на всю серьезность и страшные последствия, рак не всегда является приговором. При своевременной терапии люди могут жить с этим заболеванием долгие годы, а иногда его удается контролировать даже на поздних

стадиях. Тем не менее, многие по-прежнему уверены, что обнаружение раковых клеток неизбежно ведет к смерти, и лечение в таких случаях бесполезно. Чтобы развеять эти заблуждения и донести до людей важную и актуальную информацию, в 2005 году был учрежден Всемирный день борьбы с раком. С тех пор это событие проводится ежегодно.

#### **Меры, позволяющие снизить риск заболевания**

- **Отказ от курения и алкоголя.** Курение признано одним из факторов, вызывающих около 15 типов рака. Сокращение потребления алкоголя также способствует снижению риска развития рака полости рта, глотки, пищевода, кишечника и молочной железы.
- **Регулярные занятия спортом и поддержание оптимального веса** помогают снизить риск развития рака молочной железы, печени, почек, матки и яичников.
- **Уменьшение времени пребывания под прямыми солнечными лучами.** Избыточное воздействие ультрафиолетовых лучей от солнца и соляриев увеличивает риск возникновения рака кожи.
- **Включение зеленого чая в рацион.** Этот напиток содержит полифенол,

который препятствует размножению раковых клеток.

- **Ежегодный медицинский осмотр.** Чтобы вовремя обнаружить и вылечить заболевания, в том числе самые опасные, необходимо ежегодно проходить медицинское обследование. Ранняя диагностика рака повышает шансы на успешное лечение.
- **Вакцинирование.** Установлено, что примерно 16% случаев рака связаны с хроническими инфекциями, вызванными вирусами. На данный момент разработаны вакцины против гепатита В и вируса папилломы человека. Они помогают предотвратить развитие рака печени и шейки матки.

