

Министерство здравоохранения Свердловской области
Свердловский областной онкологический диспансер
Свердловский областной центр медицинской профилактики



ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

Что такое рак?



Екатеринбург, 2021



Онкологические заболевания это не одна болезнь, а целый класс заболеваний, имеющих между собой как сходство, так и значительные отличия.

Клетки нашего организма постоянно обновляются. В процессе их деления существует вероятность возникновения ошибок. Это происходит и в норме, но их частота значительно возрастает при воздействии на организм неблагоприятных факторов: канцерогенных веществ, ионизирующего излучения и др. Для предупреждения и исправления ошибок существуют различные механизмы. Если они не срабатывают, клетка развивается и многократно делится, не подчиняясь контролирующим системам организма. Развивается опухоль, состоящая из измененных клеток тела человека, которые могут расти и распространяться.

Опухоли подразделяются на доброкачественные и злокачественные.

Доброкачественные опухоли растут медленно, постепенно сдавливая прилежащие органы, но никогда не проникают в них. Они хорошо поддаются хирургическому лечению, в ряде случаев лечение не требуется, достаточно регулярно контролировать их состояние.

Злокачественные опухоли (их называют «рак») характеризуются тремя ключевыми отличиями от доброкачественных:

1. Неконтролируемый бесконечный рост.
2. Прорастание в соседние ткани и органы с нарушением их работы.
3. Способность к метастазированию - переносу раковых клеток с током крови в другие части тела.

Специалисты выделяют несколько стадий роста злокачественных новообразований:

- Первая и вторая стадии - опухоль имеет небольшие размеры, нет прорастания в соседние органы.
- Третью и четвертую стадию отличают значительные размеры опухоли с прорастанием в близлежащие органы и наличие метастазов - раковые клетки распространяются по организму из основного очага.

Коварство болезни состоит в том, что на ранних стадиях рак «молчит», человека ничего не беспокоит. Проявляться болезнь начинает, как правило, когда процесс зашел далеко.



Рак можно победить!

Несмотря на агрессивность течения болезни, благодаря значительным успехам в лечении онкологии, можно сказать с уверенностью: рак болезнь, которую можно победить! Большинство пациентов, у которых рак выявлен на первой и второй стадии, благополучно излечиваются и люди забывают о перенесенном заболевании навсегда.

Для этого необходимо регулярно посещать врача для профилактических осмотров, даже когда ничего не беспокоит в самочувствии.



Где можно пройти обследование?

Государство обеспечило возможность каждому гражданину пройти в поликлинике по месту жительства бесплатно:

- профилактический медицинский осмотр (ежегодно);
- диспансеризацию - гражданам в возрасте от 18 до 39 лет 1 раз в 3 года, с 40 лет ежегодно.

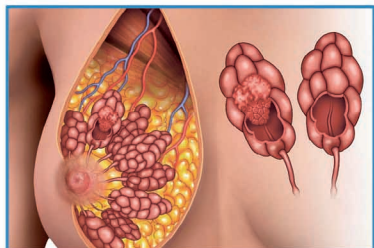
Диспансеризация включает обследование для выявления 7 самых распространенных форм рака, заболеваний и состояний, которые предшествуют возникновению злокачественных новообразований.

Проявите ответственность по отношению к своему здоровью - пройдите бесплатные медицинские обследования!

Помните: профилактика и ранняя диагностика онкологических заболеваний залог сохранения жизни!

В брошюре представлена информация о самых распространенных формах рака, проявлениях заболеваний и методах ранней диагностики.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Рак молочной железы – один из самых распространенных видов злокачественных новообразований у женщин.

Ранняя диагностика и своевременное лечение дают шанс на полное излечение от этого заболевания! Основа ранней диагностики – самообследование молочных желез.

Самообследование молочных желез

Маммологи рекомендуют начинать регулярный осмотр молочных желез с 18 лет и проводить его ежемесячно. Оптимальное время – вторая неделя месячного цикла с 7 по 12 день. В этот период молочные железы безболезненны и не напряжены. При менопаузе выбирается удобная дата, например, каждый пятый день месяца.

Самообследование выполняют стоя у зеркала и лежа на твердой поверхности.

Оно включает два главных приема: осмотр и пальпацию.

Начинают обследование с **осмотра**. Для этого располагаются перед зеркалом и тщательно осматривают обе молочные железы. Необходимо оценить их размер, форму, состояние сосков – они должны находиться на одном уровне, не должны быть втянуты. В норме на коже отсутствуют пятна, втяжения, шелушение.

Что должно насторожить и стать поводом для обращения к маммологу:

- Неровность контура: появление впадин или выпуклостей, отечность в виде «лимонной корки».
- Изменение положения соска, втянутый сосок.
- Покраснение кожи, появление сыпи, изъязвлений, складок или видимой опухоли.
- Расширенные и набухшие вены, особенно если они наблюдаются только на одной из молочных желез.

После этого руки нужно поднять над головой и продолжить осмотр. Затем развернуться и осмотреть молочные железы поочередно сбоку с двух сторон. Наклониться вправо, влево, вперед, наблюдая за смещением молочных желез.

На что нужно обратить внимание:

- Симметричность формы и размера молочных желез. Небольшие различия – вариант нормы, однако если они нарастают с течением времени, то это повод обратиться к врачу.
- Одинаково ли перемещаются молочные железы при подъеме рук и поворотах корпуса, нет ли признаков фиксации или смещения в сторону.

- Нет ли выделения жидкости, крови или гноя из соска.

Осмотр нижнего белья

Осмотрите чашечки бюстгалтера. Выделения из соска часто не замечаются снаружи, однако оставляют следы на белье.

При обнаружении кровянистых, желтых, бурых, зеленоватых пятен или корок обратитесь за консультацией к маммологу.

После внешнего осмотра нужно провести пальпацию молочных желез в положении стоя и лежа.

Пальпация молочных желез в положении стоя

- Правая рука пальпирует левую молочную железу, левая руку правую.
- Обследование выполняется подушечками 3-4 пальцев, без участия большого пальца.
- Первоначально проводится поверхностная пальпация для выявления образований, расположенных непосредственно под кожей. Давление на ткань железы при этом минимально. Постепенно увеличивая давление, погружайте подушечки пальцев в толщу железы, постепенно достигая грудной клетки.
- Направление пальпации по секторам или по спирали. В первом случае молочная железа мысленно делится на секторы, которые прощупываются по очереди. При спиральной пальпации пальцы описывают постепенно расширяющиеся круги вокруг соска. Важно пропальпировать всю поверхность органа, не пропуская отдельных участков.
- Сожмите сосок, чтобы проверить отсутствие выделений из него.
- Обязательно прощупывайте подмышечную область, а также участок над и под ключицей здесь расположены лимфатические узлы.

Пальпация молочных желез в положении лежа

Лягте на твердую поверхность. Под спину на уровне лопатки желательное положить валик. Это облегчит глубокую пальпацию молочной железы. Техника выполнения движений и их направление аналогичны обследованию стоя.

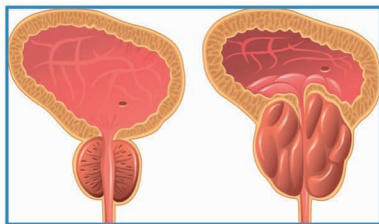
Что должно насторожить:

- Обнаружение уплотнения в молочной железе.
- Увеличение лимфатических узлов в подмышечной, надключичной и подключичной области.

Любые из описанных изменений повод обязательно обратиться к врачу!

При диспансеризации маммография обеих молочных желез в двух проекциях проводится женщинам от 40 до 75 лет включительно 1 раз в 2 года бесплатно в поликлинике по месту жительства.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Рак предстательной железы один из самых распространенных видов злокачественных новообразований у мужчин.

Эта форма рака в половине случаев выявляется на поздних стадиях заболевания, хотя при своевременной диагностике патология полностью излечима!

Факторы риска рака предстательной железы

К факторам, увеличивающим вероятность заболевания, относятся:

- пожилой возраст;
- обилие в пище животных жиров в связи с ухудшением всасывания витамина А и, как следствие, В-каротина фактора защиты от возникновения опухолей;
- наследственная предрасположенность – риск заболеть раком предстательной железы повышается у мужчины, родственники которого имели данное заболевание;
- факторы внешней среды (избыточное облучение ультрафиолетовыми лучами);
- вирусные инфекции;
- вредные условия труда (работа с кадмием и др.);

Как проявляется заболевание

Заболевание развивается длительно. Симптомов, характерных только для этой формы рака, не существует.

На начальных стадиях рак простаты протекает бессимптомно.

Ряд проявлений болезни схож с признаками других заболеваний мочеполовой сферы: частые позывы к мочеиспусканию, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, болевые ощущения в промежности, наличие прерывистой или тонкой струи мочи, увеличение времени мочеиспускания и др.

Другие симптомы, которые должны насторожить:

- Кровь в моче или сперме
- Проблемы с мочеиспусканием
- Дискомфорт в тазовой области
- Боль при мочеиспускании

Наличие любого из перечисленных признаков повод немедленно обратиться к врачу!

При поздней диагностике метастазы могут распространяться в лёгкие, печень, паховые и подвздошные лимфатические узлы, в кости таза.

Диагностика рака предстательной железы

К основным методам диагностики рака предстательной железы относятся:

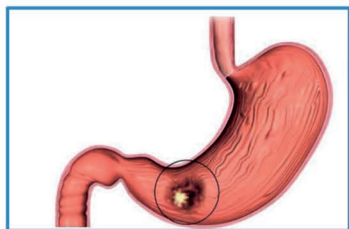
- исследование уровня простатического специфического антигена (ПСА) в крови;
- пальцевое ректальное обследование простаты;
- ультразвуковое исследование простаты.

При диспансеризации мужчинам определяется уровень простатического специфического антигена в крови (ПСА) в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 года бесплатно в поликлинике по месту жительства.

При высоких показателях ПСА назначаются дополнительные методы обследования для уточнения диагноза заболевания.

Ранняя диагностика заболевания и своевременное лечение рака простаты позволяют сохранить здоровье мужчин!

РАК ЖЕЛУДКА



Рак желудка - злокачественная опухоль, которая развивается из клеток слизистой оболочки желудка.

Заболевание встречается несколько чаще у мужчин, чем у женщин.

К факторам, повышающим вероятность развития этого заболевания, относятся:

- злоупотребление соленой, копченой, жареной, жирной, острой и консервированной пищей;
- низкое содержание фруктов и овощей в суточном рационе (менее 400 г дополнительно к картофелю);
- злоупотребление алкоголем;
- курение;
- ожирение;
- случаи рака желудка в семье;
- инфекция микроорганизмом Хеликобактер пилори, которая провоцирует развитие предраковых состояний;
- неблагоприятное воздействие окружающей среды (радиация, вредное производство и др.).

Как протекает заболевание

Как при большинстве онкологических заболеваний, на ранних стадиях болезнь протекает без изменения самочувствия.

В дальнейшем присоединяются симптомы, которые сигнализируют о проблеме в организме. Специфических признаков, указывающих на наличие рака желудка, нет. Могут наблюдаться:

- Чувство вздутия после еды.
- Сильная, постоянная изжога.
- Чувство сытости после приема небольшого количества пищи.
- Необъяснимая, стойкая тошнота.
- Чувство тяжести в области живота.
- Частая рвота, обычно связанная с приемом пищи.
- Потеря веса.

Эти признаки могут быть проявлениями других заболеваний желудочно-кишечного тракта, но, в любом случае, их появление повод немедленно обратиться к врачу!

Диагностика рака желудка

Эзофагогастродуоденоскопия самый доступный способ обнаружить рак желудка на ранней стадии. Во время исследования в желудок вводят гибкую трубку с миниатюрной видеокамерой и лампочкой на конце.

Биопсия. Если врач обнаружил подозрительный участок, он отправляет кусочек ткани в лабораторию для изучения под микроскопом. Этот метод помогает максимально точно поставить диагноз и назначить лечение.

Прогноз

Доказано, прогноз намного благоприятнее на ранних стадиях, тогда выживаемость составляет около 80 - 90%.

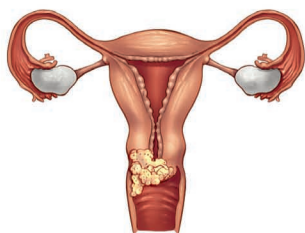
На более поздних стадиях он зависит от типа опухоли, наличия метастазов, общего состояния человека.

Для ранней диагностики злокачественных образований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки в программу диспансеризации включено проведение эзофагогастродуоденоскопии в возрасте 45 лет. Исследование проводится даже при полном отсутствии жалоб!

При наличии показаний гастроскопия проводится на втором этапе диспансеризации в любом возрасте.

Не упускайте шанс, пройдите бесплатное обследование в поликлинике по месту жительства!

РАК ШЕЙКИ МАТКИ



Рак шейки матки один из самых распространенных видов онкологической патологии среди женщин. Злокачественная опухоль развивается в области шейки матки, чаще возникает в возрасте 35-55 лет.

Это заболевание женских половых органов можно успешно лечить на ранних стадиях.

Что вызывает заболевание?

Большую роль в развитии рака шейки матки играет вирус папилломы человека – он вызывает около 90% случаев заболевания. Вирус передается от партнера к партнеру, даже если пара пользовалась презервативом.

К другим факторам, которые могут способствовать появлению злокачественного новообразования в шейке матки, относятся:

- Ранее начало половой жизни у девушек.
- Наличие большого количества сексуальных партнеров.
- Курение.
- Инфекции, передающиеся половым путем.
- ВИЧ-инфекция.

Как выявить заболевание

Самый распространенный способ: мазок Папаниколау или пап-тест, с помощью которого можно определить предраковые или раковые клетки во влагалище и шейке матки. Еще один метод – тест на вирус папилломы человека (ВПЧ) определяет присутствие в организме ВПЧ-инфекции.

Профилактика рака шейки матки

Одним из эффективных методов профилактики рака шейки матки является вакцинация против вируса папилломы человека.

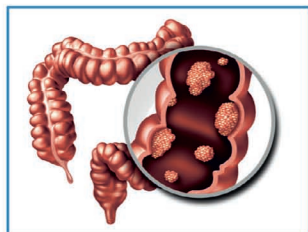
Диагноз «рак шейки матки» – не приговор

Если женщина вовремя начала лечение, то она имеет отличные шансы на выздоровление. Более 90% опухолей в ранней стадии излечимы. Современные методы позволяют сохранить матку и яичники. Пациентки, которые успешно справились с болезнью, могут успешно забеременеть.

При профилактическом медицинском осмотре и диспансеризации бесплатно в поликлинике по месту жительства проводится обследование на выявление злокачественных новообразований шейки матки:

- в возрасте от 18 лет и старше – осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом 1 раз в год;
- в возрасте от 18 до 64 лет включительно – взятие мазка с шейки матки, исследование по методу Папаниколау 1 раз в 3 года.

РАК ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА



Злокачественная опухоль толстого кишечника (колоректальный рак) входит в число пяти самых распространенных онкологических заболеваний. В последние годы отмечается рост заболеваемости этой формой рака. Он одинаково часто встречается у мужчин и женщин. Чаще заболеванию подвержены люди старше сорока лет. Опухоль может поражать любой из отделов толстого кишечника: слепую, ободочную, сигмовидную или прямую кишку.

Специалисты нередко рассматривают колоректальный рак как «болезнь цивилизации», связанную с увеличением продолжительности жизни, недостаточной физической активностью, употреблением большого количества мясных продуктов и недостаточного количества клетчатки (овощей, фруктов, зелени, цельнозерновых каш).

Среди других факторов, которые повышают риск развития заболевания:

- Возраст старше 50 лет.
- Наличие воспалительных заболеваний кишечника: синдрома Крона, неспецифического язвенного колита.
- Злоупотребление алкоголем.
- Курение.
- Ожирение.

Большую роль в развитии рака кишечника играет наследственный фактор при наличии у близких родственников рака кишечника и (или) семейного аденоматоза такие граждане входят в группу повышенного риска.

Как проявляется заболевание

На ранних стадиях заболевание может не проявлять себя, что затрудняет раннюю диагностику.

В последующем могут наблюдаться слабость, недомогание, утомляемость, потеря аппетита, неприятный привкус во рту, отрыжка, тошнота, рвота, метеоризм и чувство тяжести в эпигастрии. Одним из первых признаков колоректального рака часто становятся боли в животе; запоры, поносы или их чередование. Могут выявляться примеси крови и гноя в кале. Чувство неполного опорожнения кишечника может быть проявлением рака прямой кишки. При новообразованиях анального отдела наблюдаются боли при дефекации и лентообразный стул.

Как выявить заболевание

Врачи рекомендуют определенные обследования здоровым людям без признаков или симптомов болезни для выявления рака толстой кишки на ранней стадии.

При диспансеризации для выявления злокачественных образований толстого кишечника и прямой кишки в поликлинике по месту жительства бесплатно проводится исследование кала на скрытую кровь:

- в возрасте от 40 до 64 лет 1 раз в 2 года;
- в возрасте от 65 до 75 лет включительно 1 раз в год.

При наличии показаний на втором этапе диспансеризации проводится осмотр толстой кишки при эндоскопической процедуре колоноскопия или нижних ее отделов ректороманоскопия.

Обнаружение рака толстой кишки на самой ранней стадии дает наибольшие шансы на излечение!

РАК ЛЕГКОГО



Проблемы ранней диагностики и лечения рака легкого чрезвычайно важны для нашей страны.

Развитию заболевания способствуют:

- курение;
- загрязнение воздуха веществами-
- канцерогенами;
- воздействие радиации (особенно
- радона).

Как проявляется заболевание

Типичные симптомы: постоянный кашель с мокротой, одышка, субфебрильная температура тела (от 37°C до 38°C), боли в грудной клетке, кровохарканье.

Профилактика рака легкого

Отказ от курения, выявление и лечение доброкачественных опухолей легких, устранение профессиональных вредностей и повседневного воздействия канцерогенных факторов – важнейшие элементы профилактики рака легких.

Диагностика рака легкого

Регулярное прохождение флюорографии позволяет обнаружить рак легкого на ранних стадиях и не допустить развития осложнений, связанных с запущенными формами опухолевого процесса.

При профилактическом медицинском осмотре флюорография проводится бесплатно в поликлинике по месту жительства 1 раз в 2 года.

При наличии показаний на втором этапе диспансеризации для выявления злокачественных новообразований легкого проводятся рентгенография легких или компьютерная томография легких.

ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ, ТРЕБУЮЩИЕ НЕМЕДЛЕННОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА

(могут свидетельствовать о любой форме рака)

- Резкая потеря веса.
- Длительное лихорадочное состояние.
- Слабость, утомляемость, потеря интереса к жизни.
- Изменение цвета кожи.
- Расстройство стула, нарушение работы мочевого пузыря.
- Кровотечения или необычные выделения.
- Расстройства пищеварения, нарушение глотания.
- Длительно незаживающая рана.
- Уплотнения в различных частях тела, которые прощупываются через кожу.
- Появление родинок или бородавок, изменение их цвета и формы.
- Охриплость голоса, длительный кашель.

12 СПОСОБОВ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА



**Откажитесь от курения, не употребляйте
никаких видов табачной продукции**

**Сделайте свой дом и рабочее место
свободными от табачного дыма**



**Примите меры для поддержания
нормальной массы тела**

**Будьте физически активными
в повседневной жизни**



**Избегайте чрезмерного
воздействия солнечных лучей**

**Ограничьте или полностью откажитесь
от потребления алкогольных напитков**



**Соблюдайте
здоровый рацион питания**

**На рабочем месте защищайте себя
от воздействия вызывающих рак веществ**



**При высоком уровне радона в жилом
помещении примите меры по его снижению**

**Для женщин: кормите ребенка грудью,
ограничьте гормонозаместительную терапию**



**Позаботьтесь
о вакцинации детей**

**Пройди диспансеризацию!
Предупреди заболевания!**

