

РАННЕЕ ОБНАРУЖЕНИЕ РАКА ГРУДИ И ШЕЙКИ МАТКИ

*Не пропусти болезнь,
позаботься о себе!*



Составитель Эвелин Аавиксоо
Консультанты Рийна Кютнер, Вахур Валвере, Тхео Раудсепп, Катрин Мартинсон, Рутть Калда, Пилле Эпик
При составлении использованы первоисточники:
„Teadmisi rinnavähist“, составитель Тийу-Лийс Тигане, издатель Эстонский Раковый Союз, Roche
„Teadmisi emakaelavähist“, составители Терье Рауд, Айре Секавин, Пирет Каарде, Тиит Талпсеп, Райли Рандоя, Кай Йыэрс, издатель Эстонский Раковый Союз

Перевод с эстонского: Татьяна Баум-Валгма
Оформление и верстка: Эгле Раадик
Рисунки: Вийвика Лаури
Фото на обложке: Dreamstime
Печать: OÜ Print Best

Издание финансировала Эстонская Больничная Касса.
Для бесплатного распространения

ISBN 978-9985-9855-8-8
© OÜ Lege Artis 2008

При необходимости можно получить дополнительную информацию и рекомендации у своего семейного врача (сестры) или позвонив по консультационному телефону семейных врачей 1220.

РАК ГРУДИ

Рак груди это злокачественная опухоль, исходящая из ткани молочной железы. Вначале рак груди находится только в области груди, но со временем может распространиться и в другие органы.

Организм человека в большинстве случаев не может самостоятельно остановить размножение раковых клеток и полностью их уничтожить, поэтому очень важно обнаружить рак на ранней стадии и быстро начать лечение.

Рак груди развивается в основном из клеток слизистой оболочки молочных протоков, реже из клеток желез. Из других клеток грудной ткани рак развивается редко.



Женская грудь состоит из жировой и соединительной ткани, в которых находятся кровеносные сосуды, нервы и лимфатические сосуды, а также из 15-20 молочных желез, откуда берут начало молочные протоки, достигающие соска. Злокачественный рак груди возникает чаще всего во внешней верхней четверти груди.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ГРУДИ

На возникновение рака груди влияют различные факторы. Часто невозможно выделить одну конкретную причину, поскольку некоторые из них взаимосвязаны или оказывают влияние друг на друга. Часть факторов риска настолько присущи нашей жизни, что полностью избежать их невозможно. Поэтому важно знать о факторах риска и обращать внимание на их возможное влияние.

Факторами риска рака груди являются

- воздействие женских половых гормонов, очень рано начавшаяся менструация, поздняя менопауза, гормональное лечение или оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки)
- бездетность
- первая беременность после 30 лет
- рак груди или другие изменения груди в течение жизни
- возраст старше 50 лет
- нездоровый образ жизни: малая подвижность, увеличение веса в менопаузе более чем на 10 кг, злоупотребление алкоголем
- радиоактивное излучение, особенно в молодом возрасте
- семейная предрасположенность – проявление рака груди в кровном родстве 1 или 2 степени (у матери, бабушки) увеличивает риск заболевания в 2-3 раза. И все-же из всех случаев рака груди только 5% с семейной предрасположенностью, поэтому ее отсутствие не исключает возникновения рака.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ОБНАРУЖИТЬ РАК ГРУДИ КАК МОЖНО РАНЬШЕ?

Рак груди это самая частая злокачественная опухоль у женщин. Рак груди составляет почти 1/5 из всех злокачественных опухолей. В Эстонии каждый год заболевает примерно 600 женщин. К сожалению, примерно 30% заболеваний раком груди обнаруживается на поздней стадии, когда лечение уже не так результативно.

Рак груди – это распространенное заболевание, но болезнь достаточно легко определяется и на ранней стадии хорошо излечима. Во имя своего здоровья очень важно любыми способами содействовать раннему обнаружению рака. Чем в более ранней стадии он будет обнаружен, тем лучше он излечим и тем меньше опасность смерти от рака груди.

Своевременное обнаружение рака груди позволит

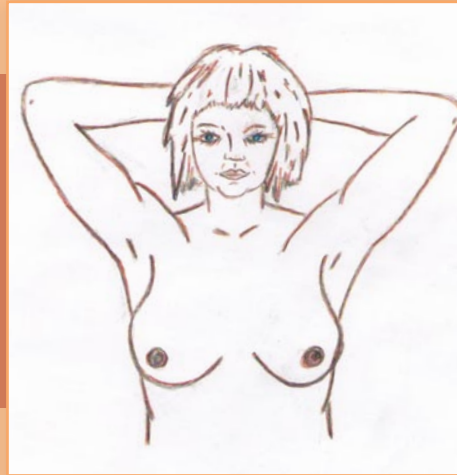
- с более высокой степенью вероятности вылечиться от рака
- избежать распространения рака из груди в другие ткани
- значительно уменьшить опасность смерти от рака груди
- предупредить обширные операции, которым сопутствует полное удаление груди
- обеспечить более полноценную жизнь

КАК САМОЙ ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ГРУДЬ?



Осмотри грудь в зеркале.

Выбери для самообследования один конкретный день месяца, который легко запомнить, например, одна неделя после начала менструации или определенное число. Для молодых женщин подходит время после менструации, так как тогда грудь мягче и ее легче ощупать.



Подними руки за голову и посмотри, нет ли каких-либо изменений. У большинства женщин левая и правая грудь отличаются по величине и форме, это является нормальным.

- Грудь обычной формы?
- Кожа гладкая и однородная, обычного цвета?
- Нормальны ли соски и приподымаются ли они при поднятии рук вверх?

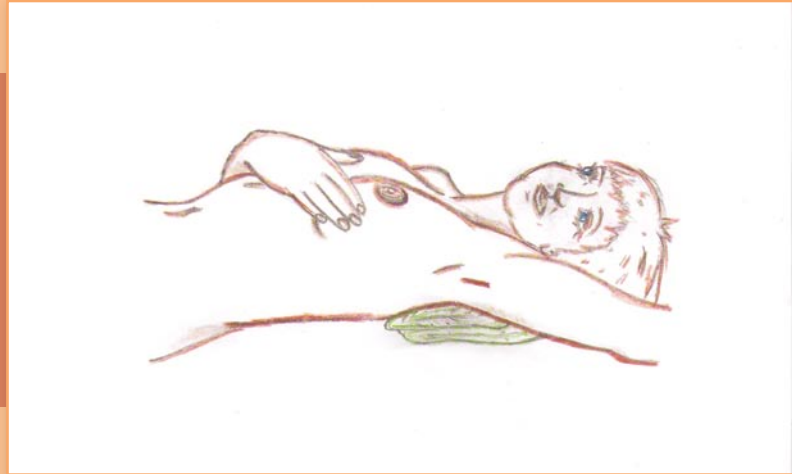


Ощупай слегка нажимая грудь и подмышку прямыми пальцами. Начни от соска и продвигайся легкими круговыми движениями наружу. Легче всего ощупывать грудь во время мытья - когда кожа намылена все неровности и возможные узелки хорошо чувствуются под скользкой рукой.



Левую грудь и подмышку ощупывай правой рукой. Правую грудь и подмышку ощупывай левой рукой.

- Как грудь? Не возникло ли какого-либо узелка или уплотнения?
- Обычен ли размер и плотность груди?



Грудь можно ощупывать и лежа. Начни с левой груди. Положи левую руку под голову, так как тогда лучше ощупывать грудь и подмышку. Чтобы грудь была в стабильном положении положи под плечи подушку.

ПРИЗНАКИ ОПАСНОСТИ

Самообследование это самый лучший способ изучения своей груди. Каждая женщина начиная с 20 лет должна проверять свою грудь, чтобы знать какова она обычно и вовремя заметить изменения. Благодаря регулярному самообследованию женщина может быстро обнаружить любые изменения в молочных железах.

Не все изменения в груди – раковые изменения, многие возникшие в груди уплотнения при обследовании оказываются доброкачественными. Тем не менее нельзя терять бдительности.

К врачу нужно обратиться немедленно, если возникло одно из перечисленных изменений:

- в груди узелки или уплотнения (которых раньше не было)
- размер и форма груди изменились (по сравнению с прежними)
- если поднять руки вверх, то правая и левая грудь отличаются по форме
- в области соска произошли изменения: втяжение соска, изменение формы и местоположения, морщинистость, появление язв
- из одного соска выделяется жидкость, сосок или его окружность кровотоцит и покраснели
- на коже произошли изменения: краснота или другое изменение цвета, бугристость в виде апельсиновой корки и прочее
- увеличены лимфатические узлы подмышки
- в одной груди боль или чувство неудобства

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ОБНАРУЖЕНИЯ РАННЕЙ СТАДИИ РАКА ГРУДИ

Как в Эстонии так и в других странах мира для обнаружения рака груди проводят профилактические обследования или скрининг (с английского – просеивание). Это означает, что проживающие в стране женщины определенной возрастной группы приглашаются для проверки молочных желез. В Эстонии на обследование приглашаются застрахованные в больничной кассе женщины 50-65 лет.

В процессе скрининга через каждые два года производится рентгеновское исследование или маммография. Маммография считается самым информативным исследованием 35 летних женщин по первичному обнаружению рака молочной железы. В случае, если у кого-то из родственников был рак груди, скрининг нужно начинать на 5-10 лет раньше возраста, в котором у родственника был диагностирован рак.

Участие в скрининге крайне важно, так как

- риск заболеть раком груди увеличивается после 45 лет
- скрининг позволяет обнаружить рак груди раньше, чем любой другой метод
- обнаруженный во время скрининга рак груди можно начать лечить своевременно и избежать страданий, вызванных болезнью

В Эстонии 5-6 случаев рака груди на 1000 женщин обнаруживается именно в ходе скрининга. По опыту западных стран скрининг уменьшает смертность от рака груди на одну треть (см.рисунок стр.9).

КАК ПРОВЕРИТЬСЯ НА НАЛИЧИЕ РАКА ГРУДИ?

В 2008 году на маммографическое исследование будут приглашены застрахованные женщины, родившиеся в 1945, 1948, 1949, 1951, 1952, 1956 и 1958 годах.

В 2009 году на маммографическое исследование будут приглашены женщины, родившиеся соответственно в 1946, 1947, 1950, 1953, 1954, 1955, 1957 и 1959 годах.

Для улучшения доступности обнаружения рака груди к работе привлечен и маммографический автобус, с помощью которого в обследовании легче принять участие женщинам из деревенской местности, которым далеко и дорого добираться в Таллинн, Тарту, Пярну или Кохтла-Ярве.

Все семейные врачи в начале года получают информацию, кого из их пациентов пригласят на обследование в соответствующем году и по какому адресу женщине отправят персональное приглашение.

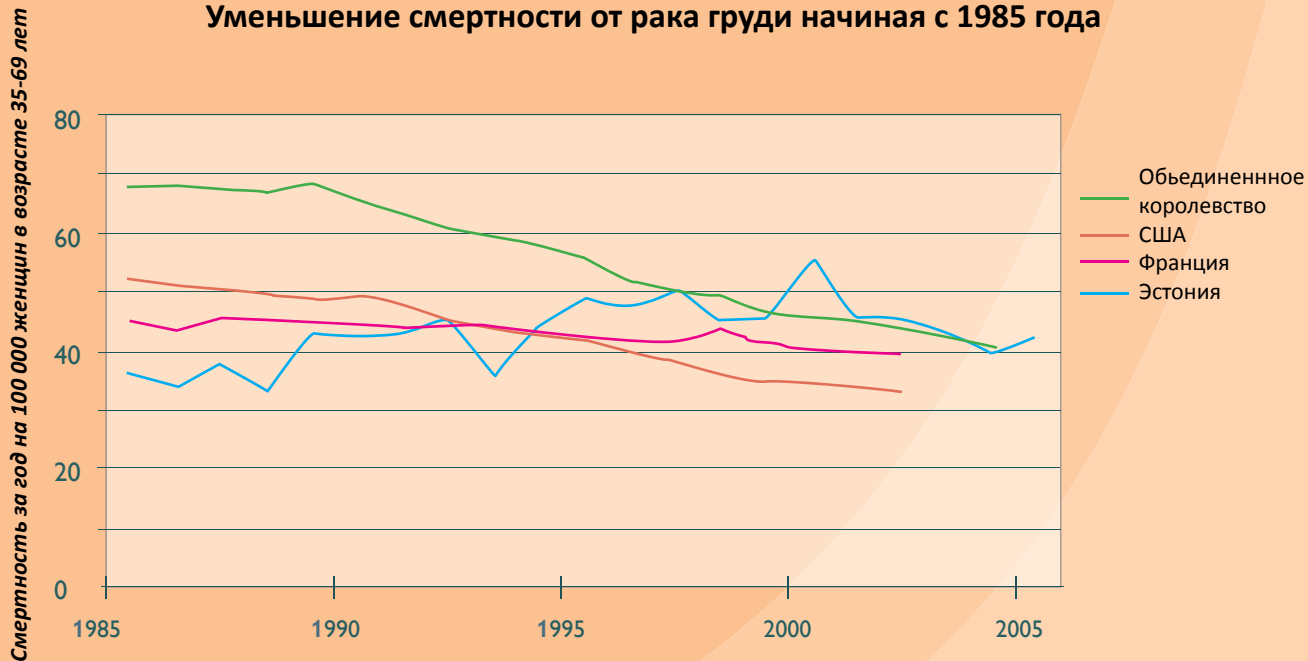
Информацию о скрининговых исследованиях легче всего получить у своего семейного врача или посмотреть на сайтах Эстонской Больничной Кассы или Эстонского Ракового Союза (www.haigekassa.ee; www.cancer.ee).

Проблемой является то, что из-за неверного адреса в базе данных медицинского страхования, до женщины не доходят приглашения. Адрес можно исправить в отделе обслуживания клиентов Больничной кассы, через интернет-банк или гражданский портал <http://x-tee.riik.ee/portaal/>.

Женщины моложе или старше скрининговой группы для более тщательной проверки молочной железы должны обратиться к семейному врачу. При необходимости семейный врач направит женщину на обследование или консультацию маммолога.

И у мужчин может быть рак груди. Только 1% рака груди возникает у мужчин, но при подозрительном изменении в молочной железе, мужчины должны также обратиться к врачу. Раком груди мужчины заболевают в более позднем возрасте. Для уточнения изменений в груди можно обратиться к семейному врачу, андрологу или урологу.

Победы в борьбе с раком груди. Уменьшение смертности от рака груди начиная с 1985 года





ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИ ДИАГНОСТИКЕ РАКА ГРУДИ

Обнаруженный при самостоятельной проверке рак груди обычно развивался уже несколько лет и стал достаточно большим по размеру, т.е. образовались нащупываемые узелки.

Рак груди, который еще невелик и находится глубоко

в ткани груди или протоках молочной железы, не прощупывается рукой, но обнаруживается при маммографическом исследовании.

Маммография это рентгеновское исследование груди небольшим излучением, в ходе которого делают маммограммы обеих грудей в двух измерениях. Маммография позволяет обнаружить даже очень маленькие раковые изменения, которые возникают за 3-5 лет до того, как рак груди даст о себе знать в виде возникшего в груди уплотнения или в виде прочих признаков болезни.

Маммография это признанный во всем мире метод первичной диагностики рака груди. При помощи этого метода определяется более 90% раковых очагов. Малая доля может остаться незамеченной по нескольким причинам, например, если ткань грудной железы настолько плотна, что раковый очаг неразличим, или если раковый очаг не виден на маммограмме, так как находится вне зоны обследования.

Метода обследования со 100% точностью, к сожалению,

нию, не существует, поэтому необходимо использовать все медицинские возможности для обнаружения рака груди и быть внимательным по отношению к изменениям, происходящим в организме.

Проводить маммографию целесообразно начиная с 40 лет. Ранее маммография показана женщинам, у близких родственников которых – матери или сестры – был рак груди или у кого есть жалобы на проблемы в груди.

При обнаружении подозрительного изменения необходимы дополнительные исследования для подтверждения диагноза. На основании одного исследования окончательный диагноз не ставится и лечение не начинается.

Ультразвуковое исследование уточняет консистенцию подозрительного образования – имеется ли дело с плотным тканевым образованием или кистой, т.е. содержащим жидкость пузырем. Дополнительно исследуется плотность всей грудной ткани.

Обследование проходят в первую очередь молодые

женщины у которых грудная ткань плотнее, т.к. на маммограмме изменения могут быть видны не так хорошо.

Тонкоигольная биопсия это исследование, в ходе которого специальной иглой берется клеточная проба из подозрительного очага. В клеточной пробе ищут раковые клетки и на их основании определяется форма рака.

Биопсия ткани это изъятие из груди кусочка ткани необходимой величины для определения наличия раковых клеток.

Другие исследования, например, анализ крови или рентген грудной клетки, проводят для определения общего состояния организма и их выбор индивидуален.

После подтверждения диагноза возможна полноценная жизнь. Возможно удаление ракового очага и уничтожение раковых клеток. В случае, если из-за рака необходимо было удалить грудь полностью, есть возможность ее восстановления.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ РАКА ГРУДИ

Чтобы уменьшить риск заболевания раком груди, очень важно начиная с 20 лет проводить самообследование груди и врачебный контроль в соответствии с рекомендациями. В предупреждении рака груди важную роль играет и здоровый образ жизни.

Стиль жизни уменьшающий риск заболевания раком означает

- отказ от курения или еще лучше – не начинать курить
- употребление разнообразной сбалансированной пищи
- употребление алкоголя в умеренных количествах
- удержание веса в норме, уравнивая полученные калории с расходом энергии
- регулярную спортивную нагрузку соответствующую возрасту

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

Рак шейки матки это вторая по частоте злокачественная опухоль угрожающая здоровью женщины. Рак шейки матки развивается из плоского эпителия покрывающего шейку матки. Болезнь проявляется все у более молодых женщин, в основном заболевают в 30-35 лет.

Раковые клетки возникают и начинают размножаться на покрывающем шейку матки плоском эпителии.

Рак шейки матки – это вид рака, который легче всего предотвратить. Обнаружить рак шейки мат-



ки легко и предшествующие ему изменения т.е. предраковое состояние легко обнаружить при рутинном гинекологическом осмотре.

Важно приступить к проверкам после начала половой жизни, поскольку предраковое состояние или рак шейки матки в начальной стадии может не вызывать никаких жалоб.



ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Основным фактором риска является папилломавирус человека (HPV, с англ. языка *human papilloma virus*), который передается половым путем. Без HPV-инфекции рак шейки матки не возникает. Тем не менее только HPV-инфекция рак не вызывает, он развивается при взаимодействии нескольких факторов. Папилломавирусов насчитывается более

100 типов, рак вызывают только некоторые из них. Часть папилломавирусов вызывают кондиломы половых органов, часть из них никак не проявляется.

В большинстве случаев организм сам справляется с устранением HPV-инфекции, но при наличии благоприятных для вируса условий, он остается в организме, проникает в ядро клетки и превращает нормальную клетку в раковую. Из-за опасности заражения увеличивается риск заболевания раком при большом количестве сексуальных партнеров. Увеличивает риск и раннее начало половой жизни, поскольку из-за более слабой иммунной системы увеличивается возможность интеграции HPV-вируса в хромосому.

NB! Использование презерватива не защищает от HPV-инфекции. Презерватив защищает от других передаваемых половым путем инфекций, где важным является контакт слизистых оболочек. HPV передается и контактно-бытовым путем.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ОБНАРУЖИТЬ РАК ШЕЙКИ МАТКИ КАК МОЖНО РАНЬШЕ?

В большей мере рак шейки матки можно предотвратить. В начальной стадии развития болезни на шейке матки возникает дисплазия клеток, которая означает сбой в нормальном росте клеток. Все начинается с единичных клеток. При легкой дисплазии возможно самовыздоровление. Здесь очень важно наблюдение у врача – изменения усугубляются или деградируют. При умеренной дисплазии лечение необходимо.

Обычно рак развивается в течении 10-25 лет после заражения с высоким риском заболевания раком HPV-инфекцией. В начале изменения находятся только в клетках поверхностного слоя. Выявив болезнь в этой стадии возникновение рака можно избежать.

При раке шейки матки клеточные изменения достигают более глубоких тканей и могут распространяться по кровеносным и лимфатическим сосудам в другие органы. В этом случае болезнь может нарушить полноценную жизнь и сократить ее продолжительность.

Факторы риска способствующие развитию рака шейки матки помимо HPV-инфекции

- раннее начало половой жизни
- курение
- ослабленный иммунитет – ВИЧ и другие болезни, ослабляющие иммунитет
- другие болезни, передаваемые половым путем – в основном хламидиоз и генитальный герпес
- длительное применение комбинированных противозачаточных средств

ДИАГНОСТИКА И СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ


ПАП-тест это самое распространенное и очень эффективное исследование по обнаружению рака шейки матки. При ПАП-тесте берется клеточная проба со слизистой оболочки шейки матки и определяются возможные клеточные изменения. ПАП-тест необходимо проводить после начала половой жизни через каждые 2-3 года до 70 лет. ПАП-тест поможет выявить уже очень ранние клеточные изменения, которые могут привести к возникновению рака. Выявленные ПАП-тестом изменения не всегда раковые изменения, ПАП-тест показывает и воспалительные состояния. В зависимости от результатов теста решаются вопросы о дальнейшем обследовании или лечении.

Кольпоскопия это проводимое специальным микроскопом исследование. Кольпоскопом просматривают область шейки матки, оценивая величину и характер изменений. При необходимости под контролем кольпоскопа можно взять пробу ткани из подозрительного места.

Сигналы опасности

- определенных, присущих только раку, жалоб нет
- при любых отклонениях от нормального состояния следует обратиться к врачу
- наиболее частые жалобы, возникающие при раке шейки матки:
 - нерегулярное кровотечение из влагалища
 - кровотечение после полового акта
 - длительная менструация (более 10 дней)
 - не поддающиеся лечению бели, часто с неприятным запахом

HPV-тест производят в случае, если обнаружены изменения шейки матки. Для определения HPV берется проба из канала шейки матки и определяются типы HPV.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ?

ПАП-тест необходимо проходить с начала половой жизни через каждые 2-3 года до 70 лет. В Эстонии каждый год на обследование письменно приглашаются застрахованные больничной кассой женщины в возрасте 30, 35, 40, 45, 50 и 55 лет.

В 2008 году на обследование будут приглашены застрахованные женщины, родившиеся в 1953, 1958, 1963, 1968, 1973 и 1978 годах.

В 2009 году будут приглашены застрахованные женщины, родившиеся соответственно в 1954, 1959, 1964, 1969, 1974 и 1979 годах.

По вопросам вакцинирования от HPV необходимо проконсультироваться у своего гинеколога. Вакцинирование не защищает от заболевания раком на 100%. Вакцина защищает от типов HPV, вызывающих 70% рака шейки матки (это типы HPV 16 и HPV 18).

Сейчас вакцинирование против HPV не включено в программу государственной иммунизации, поэтому человек сам оплачивает вакцинирование против HPV.

При обнаружении клеточных изменений необходимо незамедлительно начать лечение.

ПАМЯТКА

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАКА ГРУДИ И ЕГО РАННЕГО ОБНАРУЖЕНИЯ ВАЖНО

- регулярное самообследование груди начинающая с 20 лет
- врачебная проверка груди в 20-30 лет один раз через три года
- врачебная проверка груди начиная с 40 лет раз в год
- участие в скрининг-программе в 50-65 лет
- начиная с 65 лет производить маммографию раз в два года
- при обнаружении любых изменений груди обратиться к врачу и произвести все предложенные врачом исследования
- избегать курения, ожирения и злоупотребления алкоголем

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ И ЕГО РАННЕГО ОБНАРУЖЕНИЯ ВАЖНО

- избегать болезней, передаваемых половым путем
- не курить
- вакцинирование против HPV как важнейшего фактора риска
- регулярный контроль гинеколога
- наблюдение обнаруженных клеточных изменений у врача и при необходимости незамедлительное лечение
- участвовать в скрининге рака шейки матки (даже в случае, когда есть вакцинация против HPV)

На сайте www.inimene.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseinfo.ee найдете печатные издания о здоровье: «Раннее обнаружение рака груди и шейки матки», «Движение – залог здоровья», «Питание и вес ребенка», «Сбалансированное питание», «Алкоголь в моем теле», «Как избежать травматизма среди дошкольников», «Опухоли органов пищеварения», «Повышенное кровяное давление», «Береги здоровье, береги сердце», «Стресс и высокое кровяное давление», «Метаболический синдром», «Питание и движение», «Предотвращение ожогов у младенцев и маленьких детей», «Предотвращение травм у младенцев и маленьких детей».