Программа профилактики
онкологических заболеваний
груди, шейки матки и толстой кишки

Ранняя диагностика спасает жизнь

Breast, Cervical and Colon Health Program
401 5th Avenue, Suite 900
Seattle, WA 98104-2333

www.kingcounty.gov/health/cancer

Public Health
Seattle & King County

Washington State Department of Health

CDC
Centers for Disease Control and Prevention

Данный документ доступен на других языках и в других форматах для лиц с ограниченными возможностями — позвоните по телефону 1-800-756-5437 (линия TTY — 711).

Продлите себе жизнь.

Пройдите обследование.

Программа профилактики онкологических заболеваний
груди, шейки матки и толстой кишки

Ранняя диагностика спасает жизнь

BCCHP_EdBroch RUS 09/2009

Профилактика рака с помощью здорового образа жизни

Шестьдесят процентов смертей от рака можно было бы предотвратить, выполняя хорошо известные действия.

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society), 2008.

Ниже приведены несколько полезных советов по поддержанию здоровья и профилактике рака.

Не курите.

Позвоните на линию по борьбе с курением (Tobacco Quit Line) — 1-800-QUIT-NOW.

Регулярно выполняйте физические упражнения.

Занимайтесь как минимум по 2 часа 30 минут в неделю. Выберите тип физической нагрузки, который вам нравится — это поможет продолжать регулярные занятия. Выгуливайте собаку, работайте в саду, танцуйте или запишитесь в фитнес-клуб. Выберите вид деятельности, который вам нравится, и постепенно увеличивайте нагрузку.

Следите за весом

При избыточном содержании жира в организме вырабатывается эстроген, который способствует росту и делению клеток. Чем чаще делятся клетки, тем выше опасность возникновения рака.

Читайте этикетки на пищевых продуктах

Выбирайте продукты с меньшим содержанием жира, соли и сахара и с большим содержанием белка и клетчатки. На этикетках указана суточная норма потребления этих веществ. Во многих пищевых продуктах с высоким содержанием кальция содержится также витамин D, который отвечает за прочность костей и способствует профилактике рака.

Питайтесь сбалансированно

Половину съедаемого вами за день должны составлять фрукты и овощи. Съедайте не менее 5 фруктов и овощей в день. Увеличьте количество потребляемой клетчатки до 25 г в день путем включения в рацион большего количества овощей, фруктов и цельнозерновых круп. Помните о нескольких правилах здорового питания.

- Каждый день ешьте красные, фиолетовые и синие овощи и фрукты.
- Если возможно, ешьте экологически чистую пищу.
- Ешьте фрукты и овощи по сезону. Это позволит сэкономить.
- Задумайтесь над возможностью выращивания собственных продуктов, которыми можно поделиться с другими.
- Увеличьте потребление рыбы и птицы.
- Ешьте красное мясо только один раз в неделю.
- Ешьте другие источники белка, например, чечевицу, обычную фасоль, фасоль пинто. Бобовые содержат мало калорий и много клетчатки и белка.
- Ведите журнал учета, который позволит вам следить, какие продукты вы едите, и насколько вы продвинулись в организации сбалансированного питания.
- Ешьте меньшими порциями. Реже ешьте в ресторанах, включая рестораны быстрого питания.

Пейте меньше алкогольных напитков

Ограничьте количество выпиваемого за день алкоголя до одной порции. Лучше пить красное вино, чем пиво или коктейль.

Ограничьте пребывание на солнце

Защищайте кожу от солнечных лучей с помощью косметических средств с SPF (солнцезащитным фактором) 15 или выше.

Снизьте вредное воздействие окружающей среды

Используйте изделия из пластмассы с осторожностью. Выбирайте бутылки для воды из пластмассы без содержания бисфенола А (BPA) или из нержавеющей стали без покрытия. При разогревании продуктов в микроволновой печи используйте стеклянную или другую специальную посуду. Используйте моющие средства с меньшим содержанием химических веществ.

Боритесь со стрессом

Если вы подвержены высокому уровню стресса, поговорите со своим врачом о том, как им управлять. Бороться со стрессом помогают физическая нагрузка и медитация (время, проводимое в спокойной обстановке).

Сон

Необходим здоровый сон — большинству людей необходимо около восьми часов сна.

Задавайте вопросы

Составьте список вопросов к своему лечащему врачу и задайте их во время приема.

Пройдите обследование

Лучшая защита — это ранняя диагностика. Регулярные обследования могут выявить проблемы на стадии, когда они лучше всего поддаются лечению. Регулярно проходите обследования молочной железы, шейки матки и толстой кишки.

Дополнительная информация

Рекомендации по профилактике онкологических заболеваний/обследованию

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society), **www.cancer.org**
Komen for the Cure, **www.pskomen.org**
– информация о раке молочной железы
Национальный институт рака (National Cancer Institute), **www.cancer.gov**
– информация о раке
Специальная комиссия США по профилактике заболеваний (United States Preventive Services Task Force),
www.ahrg.gov – рекомендации по обследованию

Здоровье, питание и физическая активность

Центры по контролю и профилактике заболеваний
www.cdc.org
Американский институт по исследованию рака (American Institute for Cancer Research)
www.aicr.org
“Кампания за безопасность косметических средств” (Campaign for Safe Cosmetics)
www.safecosmetics.org
Seafood Watch в аквариуме Monterey
www.montereybayaquarium.org/cr/seafoodwatch.aspx – выбор безопасных морепродуктов

Здоровье молочной железы

Регулярно проходите обследования

Обследования молочной железы до появления симптомов помогают выявить рак на ранней стадии, когда он хорошо поддается лечению.

Маленькие опухоли, которые невозможно обнаружить на ощупь, обнаруживаются во время маммограммы — рентгеновского исследования молочной железы. Регулярные маммограммы позволяют выявить раковую опухоль размером с зерно.

Попросите об обследовании

Не ждите, когда врач напомнит вам о необходимости обследования.

Кто подвержен риску?

Риск возникновения рака молочной железы у всех женщин повышается с возрастом. Хотя некоторые женщины более подвержены этому риску, в действительности рак молочной железы может развиться у ЛЮБОЙ женщины, поэтому важно проходить регулярное обследование.

Факторы, увеличивающие риск возникновения рака молочной железы:

- две или более близкие родственницы (мать или сестра), заболевшие раком молочной железы в раннем возрасте (до менопаузы)
- раннее начало менструации (до 12 лет);
- позднее начало менопаузы (после 55 лет);
- первая беременность после 30 лет;
- отсутствие беременностей;
- избыточный вес после менопаузы.

Симптомы

Если у вас есть какие-либо из этих симптомов, обратитесь к своему лечащему врачу.

- Узелок или уплотнение в области груди или подмышки.
- Кровянистые или жидкие выделения из соска.
- Покрытая чешуйками кожа вокруг соска.
- Изменения кожи груди — ямочки (похожие на апельсиновую кожуру).
- Изменения состояния кожи груди — красная, горячая кожа, припухлость.

Рекомендуемые исследования

- Маммограмма — один раз в 1 – 2 года начиная с 40 лет и ежегодно после 50 лет.
- Клинический осмотр молочной железы (CBE) — для женщин 20 – 39 лет лечащий врач проводит CBE один раз в три года во время общего медосмотра. После 40 лет проходите CBE ежегодно.

Самообследование молочной железы (BSE) — проводите BSE ежемесячно начиная с 18 лет. Это необязательно, но регулярное проведение BSE поможет вам узнать текстуру и внешний вид вашей груди. Если вы заметите изменения, обратитесь к своему лечащему врачу.

Когда нужно проходить обследования?

Лучше всего проходить маммограмму и CBE через неделю после первого дня менструации. В это время грудь менее чувствительна.

Здоровье шейки матки

Остановим рак шейки матки

Обследование шейки матки с помощью мазка Папаниколау поможет остановить рак прежде, чем он начнется. Мазок Папаниколау обнаруживает изменения в шейке матки, которые можно вылечить до того, как они перейдут в рак.

Кто подвержен риску?

Все женщины подвержены риску заболевания раком шейки матки. Существует несколько факторов, увеличивающих риск заболевания.

- Ранее начало половой жизни.
- Частая смена половых партнеров.
- Курение.

Заболеваемость раком шейки матки можно снизить с помощью регулярных обследований.

Информация о раке шейки матки

В связи с тем, что рак шейки матки обычно протекает бессимптомно, очень важно регулярное проведение обследований. Как и кожа, шейка матки с ростом новых клеток отторгает старые. Атипичные клетки могут перерасти в рак. Процесс перерастания атипичных клеток в рак может занять 10-15 лет.

Вирус папилломы человека и рак шейки матки

Основной причиной рака шейки матки является вирус папилломы человека (HPV). HPV — очень распространенная инфекция. Три из четырех женщин в возрасте 18 – 50 лет на том или ином этапе жизни болеют HPV. Часто организм самостоятельно побеждает инфекцию HPV. Однако у небольшого процента женщин HPV может вызвать изменения клеток шейки матки, которые перерождаются в рак.

Вакцина против HPV

HPV является основной причиной рака шейки матки. Для профилактики инфицирования HPV и заболевания раком шейки матки женщинам 9 – 26 лет рекомендуется вакцинация от HPV. Если у вас есть дочь такого возраста, получите подробную информацию о вакцине против HPV у своего лечащего врача.

Рекомендуемые исследования

- Начните сдавать мазок Папаниколау через 3 года после начала половой жизни и не позднее 21 года.
- После 30 лет ваш лечащий врач может назначить вам обследование один раз в 2 – 3 года даже в случае отрицательного результата мазков.
- При удалении шейки матки (гистерэктомии) вам не нужно сдавать мазок Папаниколау, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СЛУЧАЕВ, КОГДА операция проводилась для лечения рака шейки матки или предракового состояния.

Для получения более точных результатов сдавайте мазок в период, когда у вас НЕТ менструации. Не вкладывайте ничего во влагалище в течение 48 часов до приема.

Здоровье толстой кишки

Остановим рак толстой кишки

Регулярное обследование состояния толстой кишки позволяет предотвратить развитие рака толстой кишки. Рак толстой кишки начинается с новообразования, которое само по себе еще не является раком. Ко времени появления симптомов рак толстой кишки может перейти на более позднюю стадию. Обследование толстой кишки поможет обнаружить и удалить новообразование, называемое полипом, до того, как оно перерастет в рак. Обнаружение новообразования на ранней стадии возможно лишь с помощью обследования. Повышенному риску заболевания раком толстой кишки подвержены люди, которые питаются жирной пищей, имеют избыточный вес, курят и не занимаются физическими упражнениями.

Узнайте медицинскую историю вашей семьи

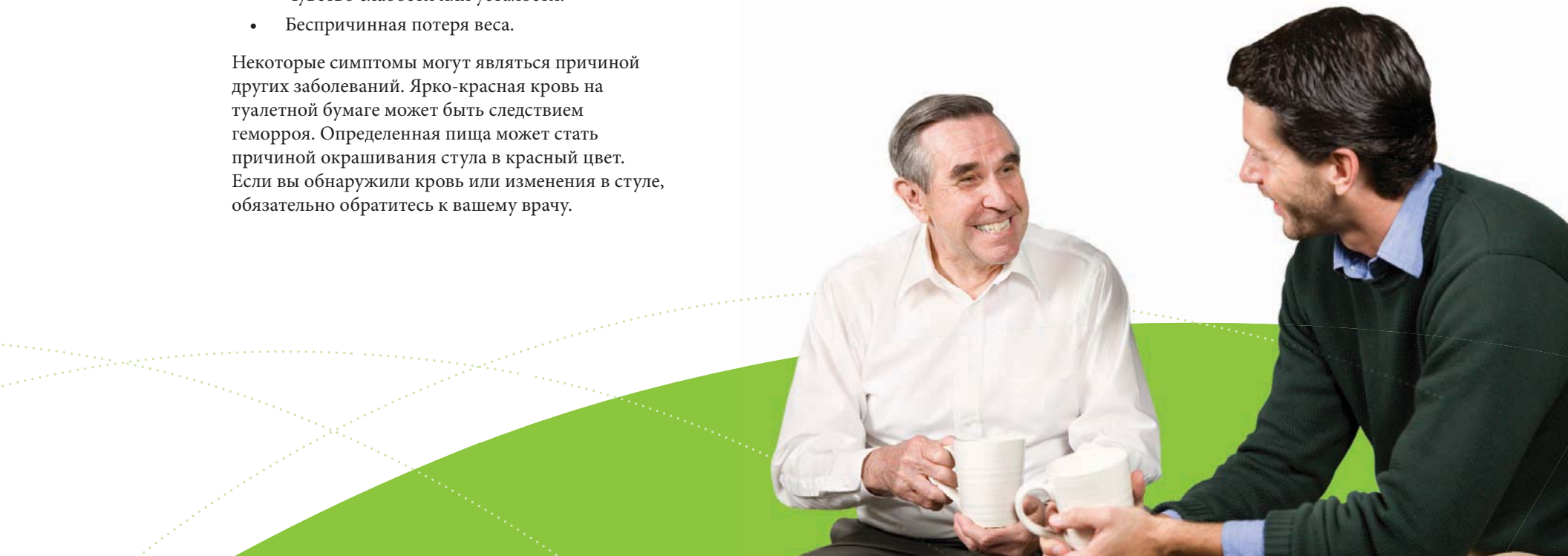
Люди, у которых в семье были случаи заболевания раком толстой кишки, подвержены более высокому риску. Выясните, имеется ли в вашей семье история заболевания раком или полипами толстой кишки. Это поможет вашему врачу принять решение, требуется ли вам обследование до того, как вам исполнится 50 лет, и какое именно обследование вам необходимо.

К симптомам рака толстой кишки относятся:

- Изменения в функционировании кишечника, включая диарею или запор, или изменение в консистенции вашего стула в течение более двух недель.
- Кровотечение из прямой кишки или наличие крови в вашем стуле.
- Регулярный дискомфорт в области живота, наличие спазмов, газов или боли.
- Боль в животе при опорожнении кишечника.
- Ощущение, что ваш кишечник опорожняется не полностью.
- Чувство слабости или усталости.
- Беспричинная потеря веса.

Некоторые симптомы могут являться причиной других заболеваний. Ярко-красная кровь на туалетной бумаге может быть следствием геморроя. Определенная пища может стать причиной окрашивания стула в красный цвет. Если вы обнаружили кровь или изменения в стуле, обязательно обратитесь к вашему врачу.

Рекомендуемые обследования

Начиная с 50 лет регулярно проходите обследование толстой кишки. Выберите вместе с врачом подходящий вам метод обследования.

- Ежегодное исследование кала на скрытую кровь (FOBT) или
- Ежегодный иммунохимический анализ кала (FIT).
- Ректороманоскопия один раз в 5 лет в сочетании с ежегодным FOBT.
- Колоноскопия через каждые 10 лет