



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Что вы можете сделать, чтобы предотвратить гинекологический рак

Узнайте степень своего риска заболевания гинекологическим раком

Гинекологический рак — это любой вид рака, развитие которого начинается в органах женской репродуктивной системы. Фактор риска — это все, что увеличивает вероятность возникновения заболевания, например, рака. Заражение вирусом папилломы человека (HPV) является наиболее распространенным фактором риска для нескольких типов гинекологического рака. Различают 5 основных видов гинекологического рака:

- рак шейки матки;
- рак яичников;
- рак матки (эндометрия);
- рак влагалища;
- рак вульвы.

Вакцина против HPV — это одна из мер, которые вы можете предпринять, чтобы защитить себя от некоторых видов гинекологического рака. Вакцинироваться против HPV может любой

человек в возрасте от 9 до 45 лет. Поговорите со своим медицинским сотрудником о риске развития гинекологического рака и о вакцинации против HPV.

Некоторые факторы риска гинекологического рака не меняются, например, ваш возраст, раса, история болезни и ваши гены. Но вы можете снизить риск, выработав несколько здоровых привычек. Чтобы предотвратить риск развития заболевания, в первую очередь нужно знать о своих собственных факторах риска по каждому виду гинекологического рака.

HPV становится причиной 9 из 10 случаев рака шейки матки и 6 из 10 случаев рака вульвы и влагалища.

Факторы риска развития рака шейки матки:

- активный или перенесенный HPV или ВИЧ-инфекция;
- половая жизнь в раннем возрасте;
- большое количество сексуальных партнеров;
- курение или употребление табака;
- латиноамериканское происхождение.

Факторы риска развития рака яичников:

- мутации в генах, включая *BRCA1* или *BRCA2*, или наличие генов, связанных с синдромом Линча или раком яичников;
- эндометриоз (ткань, которая обычно выстилает матку, разрастается за ее пределами) в личном анамнезе;
- рак яичников или рак молочной железы в прошлом;
- принадлежность к восточноевропейским евреям или евреям — выходцам из Германии (ашкенази).

Факторы риска развития рака матки (эндометрия):

- диагностированный синдром Линча;
- ожирение или 50 фунтов (около 22 кг) избыточного веса или больше);
- возраст от 50 лет и старше;
- гиперплазия эндометрия (en-DOH-mee-TREE-uhl HIE-pur-PLAY-zeu);
- мутация гена *PTEN* (синдром Коудена);
- прием tamoxifen в прошлом (например, Nolvadex® или Soltamox®);
- эстроген-заместительная гормонотерапия без прогестерона.

Факторы риска развития рака вульвы или влагалища:

- HPV инфекция;
- рак шейки матки или вульвы или предраковые состояния (клетки, которые показывают изменения, но еще не являются раком) в прошлом;
- ослабление иммунной системы (из-за ВИЧ-инфекции или другого заболевания);
- курение или употребление табачных изделий;
- хронический зуд или жжение (склеротический лишай) в области вульвы (LIE-kun sklulh ROW-sus).

Рак матки является четвертым по распространенности видом рака у людей, пол которых при рождении был женским.

Симптомы	Шейный	Рак	Рак	Рак	Рак
----------	--------	-----	-----	-----	-----

		яичников	матки	влагалища	вульвы
Аномальное кровотечение или выделения из влагалища	X	X	X	X	
Проблемы с приемом пищи или быстрое насыщение		X			
Неожиданный набор или потеря веса		X	X		
Боль или давление в области таза	X	X	X		
Сильные позывы к мочеиспусканию или потребность мочиться чаще		X		X	
Запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно)		X		X	
Кровотечение из влагалища после полового акта	X				
Вздутие живота (ощущение наполненности и тяжести в желудке)		X			
Боль в спине или брюшной полости (в животе)		X			
Боль во время вагинального секса			X	X	X
Зуд, жжение, боль или повышенная чувствительность в области вульвы					X
Изменения, касающиеся цвета или					X

Здоровые привычки для снижения риска возникновения гинекологического рака

Единственный вид гинекологического рака, который можно выявить с помощью простых и надежных методов диагностики, — это рак шейки матки. Вот почему важно выявлять симптомы и сразу же обращаться к врачу при обнаружении каких-либо изменений.

Центр MSK рекомендует следующие здоровые привычки, чтобы снизить риск возникновения гинекологического рака.

- Вакцинируйтесь против HPV, если вам от 9 до 45 лет. Поговорите со своим медицинским сотрудником о том, когда вам или члену вашей семьи следует сделать прививку против HPV. В настоящее время вакцинация доступна для большего количества людей. Она обеспечит защиту от тех типов HPV, которые чаще всего вызывают развитие рака шейки матки, влагалища и вульвы.
- Регулярно делайте мазок из шейки матки. Центр MSK настоятельно рекомендует вам регулярно делать мазок из шейки матки, даже после вакцинации против HPV. Мазок из шейки матки, или мазок Папаниколау, проверяет клетки шейки матки на предмет каких-либо изменений, которые могут перерасти в рак. Если при рождении ваш пол был женским (пол в настоящее время не имеет значения), скорее всего, у вас есть шейка матки.

Поговорите со своим медицинским сотрудником о том, когда нужно сдать мазок из шейки матки или другие анализы для выявления гинекологического рака.

- Пользуйтесь презервативами или кофферами во время полового акта, чтобы снизить риск заражения HPV. Кофферы представляют собой тонкую пластину, защищающую ротовую полость от контакта с кожей.
- Не курите и не употребляйте табачные изделия.
- Выполняйте физические упражнения не менее 20 минут в день. Попробуйте совместить аэробные и силовые упражнения. Вот несколько примеров: ходьба, танцы, йога, использование эспандеров или езда на велосипеде. Уборка дома и подъем по лестнице также являются формами физической активности.

Действия, которые вы можете предпринять сегодня

- Узнайте степень своего риска заболевания гинекологическим раком.
- Изучите симптомы гинекологического рака и поговорите со своим медицинским сотрудником о каких-либо изменениях в вашем организме.
- Пройдите вакцинацию против HPV.
- Пройдите обследование на рак шейки матки с помощью регулярных мазков по Папаниколау.
- Поговорите со специалистом по генетике, если у вас есть гинекологический рак в семейном анамнезе. Он также может помочь вам пройти тестирование на генную мутацию (изменение или вариант), которая повышает риск.

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

What You Can Do To Prevent Gynecologic Cancer - Last updated on March 17, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center