

## **Профилактика рака репродуктивных органов: как предотвратить болезни?**

Сегодня практически все виды рака успешно лечатся. Но важно выявить опухоль на ранней стадии. Чем раньше обнаружен патологический процесс, тем успешнее будет лечение и лучше прогноз.

Выделяют первичную и вторичную профилактику рака органов репродуктивной системы. Первичная профилактика нацелена на предупреждение развития рака, на выявление и лечение состояний, которые могут приводить к раку. Вторичная профилактика направлена на максимальное выявление опухолей на ранних стадиях.

В структуре рака органов репродуктивной системы по частоте встречаемости лидируют рак шейки матки и молочной железы. В целом же, практически каждый второй случай рака у женщин — это рак репродуктивных органов. Как вовремя обнаружить рак? Одним из эффективных путей снижения смертности от рака является скрининг. Скрининг — это выявление бессимптомного рака путем профилактических осмотров у врача. То есть необходимо посещать специалиста даже при отсутствии жалоб!

Ранняя диагностика злокачественных опухолей вульвы, влагалища, шейки матки и молочных желез возможна с помощью простейших методов обследования — осмотра и пальпации. Раннее распознавание опухолей эндометрия (тела матки) также не требует сложных методов. Менее доступным для ранней диагностики являются лишь опухоли яичников.

### **Скрининг рака молочной железы**

Женщинам без дополнительных факторов риска рекомендуется ежемесячно проводить самообследование молочных желез на 4-7 дни цикла. Обнаружение любых уплотнений, которых раньше не было, должно стать поводом для посещения маммолога или гинеколога.

С 39-40 лет (группам риска с 35 лет) необходимо дополнительно ежегодно проходить [маммографию](#). В группу риска входят женщины, у которых:

- среди близких родственников есть те, кто болел раком яичников или груди;
- обнаружена мутация гена BRCA-1 или BRCA-2;
- проходили облучение груди в возрасте до 30 лет.

## ПРОФИЛАКТИКА РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ

### ФАКТОРЫ РИСКА:

- Возраст старше 40 лет
- Отсутствие родов, грудного вскармливания, первые роды после 30 лет
- Аборты
- Рак молочной железы у кровных родственников
- Доброкачественные заболевания молочной железы
- Травмы молочной железы
- Раннее наступление менструации (до 12 лет)
- Позднее наступление менопаузы (после 55 лет)
- Ожирение
- Ионизирующее излучение
- Ухудшение экологической ситуации
- Низкая физическая активность
- Гинекологические заболевания, заболевания щитовидной железы и печени
- Хронический стресс

**КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА, ПЕРЕШАГНУВШАЯ 40-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, ДОЛЖНА РАЗ В ДВА ГОДА ПРОХОДИТЬ МАММОГРАФИЮ, А В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ НИМИ ПРОВОДИТЬ САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.**



**Из 10 выявленных в молочной железе изменений 9 обнаруживают сами женщины! Самообследование молочных желез может спасти жизнь!**

### Профилактика рака тела матки

Скрининг рака тела матки пока не разработан. Факторы риска по развитию опухолей тела матки:

- избыточная масса тела и ожирение;
- наследственная предрасположенность;
- прием Тамоксифена с лечебной или профилактической целью.

Первичная профилактика включает нормализацию массы тела у женщин всех возрастов.

Вторичная профилактика подразумевает регулярное [проведение УЗИ малого таза у женщин](#), которые имеют факторы риска. При обнаружении отклонений необходимо

дополнительное обследование — биопсия эндометрия или отдельное диагностическое выскабливание (последнее в условиях стационара).

Опасной с точки зрения развития рака тела матки является гиперплазия эндометрия с атипией. Женщины с такими результатами анализов требуют тщательного контроля и лечения, иногда оперативного (удаление матки).

### **Профилактика рака яичников**

Рак яичников — самый коварный из всех видов опухолей репродуктивной системы. Долгое время он может вести себя, как обычная киста яичника, что будет создавать мнимое впечатление доброкачественности процесса. Поэтому рак яичников чаще других обнаруживается на поздних стадиях.

Пока нет вариантов скрининга на рак яичников. Поэтому потенциально любое образование на яичнике гинекологи расценивают как возможную опухоль. Выше риск рака яичника у женщин с отягощенным семейным анамнезом по раку молочной железы и яичников, при наличии мутации в генах BRCA-1 и BRCA-2.

Регулярное посещение гинеколога, выполнение УЗИ органов малого таза — все, что пока мы можем сделать для выявления рака яичников.

## **Меры профилактики рака шейки матки**

- 1** **Вакцинация** против онкогенных штаммов ВПЧ
- 2** **ПАП-тест** цитологический скрининг 1 раз в 3 года (мазок на онкоцитологию)
- 3** **Digene-тест** выявление ВПЧ-вирусной нагрузки
- 4** **Барьерная контрацепция** секс с презервативом
- 5** **Диагностика и лечение** предраковых заболеваний шейки матки

Врач-акушер-гинеколог, высшей категории Попкова Е.В.