

WANTED!!!

Прочитай
и передай
другому!

Объявлен в розыск

ГРАБК

Награда:

ЖИЗНЬ!

Прочитай
и передай другому!

***Ты молод (или молода), беззаботен и счастлив.
Учеба, сессия, друзья, веселые вечеринки...
Вот бы так продолжалось всегда!***

Но порой ты слышишь страшную новость: такой-то умер от рака. Иногда этот диагноз ставят кому-то из родственников или знакомых. Подсознательно ты чувствуешь опасность и пытаешься уверить себя: «Меня это никогда не коснется! Ни меня, ни моих близких». Рак представляется зловещей маской из фильма ужасов. Суеверный страх становится препятствием к тому, чтобы ты получил хотя бы элементарную информацию. Между тем, зная ее, ты будешь защищен.

**Переступи через предрассудки и страх.
Постарайся разобраться сам и помоги своим близким, своим друзьям. Чем лучше вы будете знать, о чем идет речь, тем надежнее ваша защита. Не зря говорится:
«Предупрежден – значит, вооружен».**

**Не дай
себя
запугать.**





WANTED!!!



Маска, мы тебя знаем!

ЧТО ТАКОЕ РАК?

То, что привычно называют раком, – это целая группа заболеваний, около 200 разновидностей. Общее у них то, что рак начинается с изменения клеток – мельчайших составных частиц нашего организма.

Клетки постоянно стареют и умирают, их заменяют новые. Обычно деление клеток – процесс упорядоченный. Но иногда он выходит из-под контроля, клетки начинают бесконтрольно делиться, и образуется опухоль.

Если опухоль доброкачественная, ее клетки не распространяются по телу с током крови или лимфы. Если такой процесс все-таки начался, это уже **злокачественная опухоль**, или рак.

ЧТО ТАКОЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ?

В каждой клетке генетически заложена программа ее смерти через определенный промежуток времени. Благодаря этому организм обновляется.

А вот у раковой клетки программа самоуничтожения отказывает. Она словно «забывает» о смерти и растет, растет, делится, не обращая ни на что внимания. Если такую новообразование не лечить, оно начнет разрушать соседние ткани, а его клетки через кровоток или лимфатическую систему попадут в другие органы, продолжат там делиться и сформируют новую опухоль – **метастаз**.

ПОЧЕМУ НАЧИНАЕТСЯ РАК?

Возникновение рака предопределено изменением генетического кода. Любая живая клетка может переродиться, мутировать. Факторов, способствующих этому, множество – воздействие химикатов, радиоактивного облучения, солнечной радиации,

Прочитай и передай другому!

вирусов и т.п. Факторы, обуславливающие перерождение здоровых клеток в раковые, называются **канцерогенными**.

Процесс перерождения клетки постоянен, за сутки в организме образуются десятки тысяч мутировавших клеток. Часть из них возвращается обратно в нормальное состояние, а большинство остальных организм определяет как чужеродные и уничтожает. Но иногда в системе иммунитета происходит сбой, и очередная клетка-мутант оказывается незамеченной. Почему так происходит, вопрос, до конца не изученный. Известно, например, что некоторые переродившиеся клетки умеют даже «маскироваться» под здоровые.

КАК КЛЕТКА-МУТАНТ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В РАКОВУЮ?

Сначала происходят перестройки генетического материала внутри клетки, и она становится предрасположенной к перерождению. Такая клетка может и остаться, может и умереть, не перейдя в раковую. Затем клетка меняется и внешне, хотя все еще может «выздороветь». **Для того чтобы перерождение стало устойчивым, необходимо длительное воздействие канцерогенов.** Клонирование такой переродившейся клетки и есть начало роста собственно опухоли.

Как видим, здоровой клетке не так просто перейти в злокачественную. Однако если ее постоянно подстегивать, например курением, риск возрастает многократно.

КАКИЕ ЕСТЬ ВИДЫ РАКА?

Разновидностей раковых заболеваний насчитывают около 200. Они подразделяются в большинстве случаев по месту образования.

Карцинома

Большинство раковых образований – **карциномы** (около 85% случаев заболеваний). Они образуются в эпителии. Эпителий – это слизистая оболочка (или выстилка) органов и кожа. Карциномами являются такие распространенные виды онкологических заболеваний как рак молочной железы, простаты, пищевода.

Лейкемия и лимфома

Эти формы рака локализуются в костном мозге и лимфатической системе, то есть там, где образуются лейкоциты (эти клетки крови борются в организме с инфекциями). Лейкемия и лимфома встречаются довольно редко и составляют примерно 6,5% всех



WANTED!!!

случаев заболевания раком.

Саркома

На саркомы приходится менее 1% случаев заболеваний. Они формируются в соединительных или вспомогательных тканях – мышечной, костной и жировой.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ РАКА?

Есть несколько общих симптомов, на которые следует обратить внимание. Назовем их:

- опухоли;
- кашель, одышка, хрипота;
- изменения в работе пищеварительного тракта;
- кровотечения;
- подозрительные родинки;
- беспричинная потеря веса.

Скорее всего, это обойдет тебя стороной. И тем не менее, прочитай внимательно.

Опухоли

Если ты вдруг заметишь неизвестно откуда взявшуюся опухоль, сразу иди к врачу. Постарайся припомнить, давно ли она образовалась, увеличивается ли, мешает ли тебе. Учти: раковые опухоли часто (но не всегда) безболезненны.

На ощупь трудно определить, является ли опухоль злокачественной. Но если врач что-то заподозрит, он направит тебя к специалисту и тебе нужно будет сделать анализы.

Важно помнить, что у людей время от времени образуются шишки и припухлости, но большинство из них не имеют отношения к раку.

Кашель, одышка, хрипота

Эти симптомы, конечно, известны каждому и чаще всего свидетельствуют об инфекции или воспалении, но в некоторых случаях они оказываются признаками рака легких. Если кашель и одышка не проходят больше двух недель, нужно обратиться к врачу. И уж тем более необходимо идти в поликлинику, если в слюне (мокроте) ты заметишь кровь.



Прочитай и передай другому!

Причиной хрипоты может стать ларингит (воспаление гортани), что часто и происходит. К сожалению, иногда хрипота – признак рака гортани, так что если она не проходит больше двух недель, надо идти к врачу.

Изменения в работе пищеварительного тракта

Характерным признаком изменений в работе пищеварительного тракта является кровь в стуле. Обычно она темная или темно-красная. Свежая, ярко-красная кровь – симптом геморроя.

Без всяких видимых причин может отмечаться понос или запор либо появятся ощущения недостаточного очищения желудка после стула. Возможно появление болей в животе или прямой кишке.

Помни: изменения стула не всегда связаны с раком. Причинами могут быть погрешности питания, стресс, прием лекарств. Если стул не нормализуется в течение нескольких недель, нужно обратиться к врачу.

Кровотечения

Любое беспричинное кровотечение – признак того, что в организме есть какие-то нарушения. Необходимо сразу идти к врачу.

Как мы уже говорили, что кровотечение из ануса – обычно признак геморроя, но иногда оно может быть вызвано раком внутренних органов или прямой кишки.

Если у женщины рак матки или шейки матки, у нее может быть кровотечение между менструациями или после половой близости.

Кровь в моче иногда свидетельствует о раке мочевого пузыря или почек. Но причиной также бывает инфекция. Моча может окрашиваться в розовый цвет из-за красителей в лекарствах или из-за включения в рацион каких-либо продуктов, например свеклы.

Если при кашле появилась мокрота с кровью, возможно, развивается серьезное инфекционное заболевание, но иногда причиной может быть рак легких.

Кровь в рвоте может свидетельствовать о раке желудка, хотя причиной бывает и язва. В любом случае необходимо обратиться к врачу.



WANTED!!!

Синяки и кровотечения из носа редко свидетельствуют о раке, но иногда могут быть вызваны лейкемией. Впрочем, при лейкемии появляются и другие тревожные симптомы.

Родинки

Злокачественная **меланома** – разновидность рака кожи. Часто она начинается с изменения внешнего вида кожи. На ней может появиться новая большая родинка.

Родинку и меланому отличить сложно, но немедленно обратиться к врачу, если происходят следующие изменения:

- **асимметрия** – родинки обычно имеют ровную и симметричную поверхность, а меланомы – неровную и асимметричную;
- **края** у родинок, как правило, четкие и ровные края, а у меланом – неровные, с зазубринами;
- **цвет** – родинки, как правило, коричневого цвета, а меланомы могут быть нескольких цветов: различных тонов коричневого с черным, красным, розовым, белым или синеватым оттенками;
- **размер** – родинки обычно не больше тупого конца карандаша (около 6 мм в диаметре), а меланомы часто превышают в диаметре 7 мм;
- **зуд, корка, кровотечение** – меланомы могут чесаться, покрываться коркой и кровоточить.

Такие симптомы бывают нечасто, но забывать про них нельзя.

Если у тебя на коже появляются необычные отметины и не проходят в течение нескольких недель или если перечисленные выше изменения относятся к уже существующим родинкам, иди в поликлинику. При необходимости тебя направят к врачу, специализирующемуся на кожных заболеваниях или к хирургу.

Беспричинная потеря веса

Девушки обычно худеют с удовольствием, но если за короткое время (месяца два) ты сильно и без причины теряешь вес (при этом не было ни стрессов, ни больших физических нагрузок, ни диеты), нужно идти к врачу. Если человек худеет из-за рака, возможны так же следующие симптомы: тошнота, боли, повышенная утомляемость.

**Прочитай
и передай другому!**



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ?

Конечно, обратиться к врачу. Он проведет осмотр, расспросит о появившихся симптомах и назначит анализы, в частности анализ крови, а также рентген.

Если врач заподозрит онкологию, он в срочном порядке даст направление к специалисту, который возьмет биопсию, сделает дополнительные анализы и, если необходимо, назначит лечение.

Если врач считает, что симптомы вызваны чем-то другим, он все равно даст направление к специалисту, но не в срочном порядке.

Практика показывает, что в большинстве случаев тревожные симптомы не имеют отношения к раку. Тем не менее они свидетельствуют о заболевании, так что визит к врачу будет не лишним.



WANTED!!!

КАК ДОЛГО РАЗВИВАЕТСЯ РАК?

Темп роста опухоли прямо зависит от времени удвоения числа злокачественных клеток, так как рак развивается практически в геометрической прогрессии. Тем не менее существуют средние показатели. Например, для рака молочной железы среднее время удвоения числа клетки – 272 дня. Практически это означает, что для того, чтобы развилась опухоль размером в 1 см³, нужно около 10 лет. Злокачественная опухоль желудка в среднем растет несколько быстрее. Считается, что от начала развития рака желудка до его клинических проявлений проходит приблизительно 2–3 года.

Но встречаются и молниеносные формы роста – в пределах нескольких месяцев. Их называют высокоагрессивными (например, рак молочной железы HER2+).

Особое коварство заключается в том, что на I или II стадии, когда рак наиболее успешно поддается лечению, он себя почти не проявляет, а следовательно, за запоздалой диагностикой следует и запоздалое лечение.

МОЖЕТ ЛИ РАК ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Врачи предпочитают говорить не о наследовании именно опухоли, а о повышенной предрасположенности к раковым заболеваниям – конкретному виду или разным. Если у вас в семье многие родственники болели раком, следует более настороженно относиться к своему здоровью и периодически прибегать к каким-либо методам диагностики. Впрочем, если никто раком не страдал, это вовсе не значит, что можно относиться к своему здоровью легкомысленно.

ЗАРАЗЕН ЛИ РАК?

Нет, не заразен. Как мы уже знаем, заболевание вызывается измененным генетическим кодом собственных клеток. Заставить организм подчиниться чужой клетке-мутанту невозможно, даже если специально ее пересадить. Есть лишь редчайшие виды рака, когда вирус ухитряется встроить измененный геном в хромосомы клетки-хозяина. Но заразиться таким вирусом вероятность на порядок меньше, чем, например, оспой.

ИМЕЮТСЯ ЛИ ФАКТОРЫ РИСКА?

Заболеть можно в любом возрасте, но чаще опухоль появляется у пожилых людей, когда в организме накопились канцерогенные вещества,





Прочитай **и передай другому!**

а иммунная система уже ослаблена. Около двух третей больных раком (64%) старше 65 лет, больше трети перешагнули 75-летний рубеж.

В некоторых случаях риск возникновения рака повышается из-за образа жизни, который мы выбираем. Например, **курение** часто бывает причиной рака легких и может стать одной из причин возникновения других форм рака, в частности рака мочевого пузыря, головы и шеи. Излишнее потребление **животных жиров**, возможно, приводит к раку молочной железы, некоторых внутренних органов и простаты. Риск заболеть раком также повышается, если в рационе человека **мало фруктов и овощей**. Следствием **ожирения** может стать рак молочной железы или почек. Перекаленное масло и мясо, приготовленное на углях, также содержат канцерогенные вещества – чересчур увлекаться **шашлыками** и **картофелем фри** не следует.

Однако часто мы подвергаемся воздействию канцерогенов, даже не подозревая об этом.

- Известно, что девять из 10 пациентов с мезотелиомой (редкий вид рака, поражающий оболочку легких и желудка) имели профессиональный контакт с **асбестом**. В группе риска – люди, занимающиеся строительством зданий и кораблей.
- Некоторые **химикаты, используемые на красильных фабриках, заводах по производству резины, нефтехимических предприятиях**, могут послужить причиной рака мочевого пузыря.
- Большинство разновидностей рака кожи, в том числе меланома, развивается из-за **длительного пребывания на солнце**.
- Содержащийся в естественной среде, в сооружениях с большим присутствием гранита **радон** может вызвать рак легких.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ?

В первом ряду профилактических мер – здоровый образ жизни и укрепление иммунитета.

Больше двигайся – пешком, на велосипеде, на лодке. Почаще бывай на природе, вдали от выхлопных газов и ядовитых испарений. Не кури, не жарься без меры на

WANTED!!!

солнце, не злоупотребляй алкоголем. Не нужно долго находиться в помещениях, при строительстве которых использовался асбест.

Позаботься о своем питании! В твое меню обязательно должны входить фрукты и овощи, здоровая белковая пища. Не забывай о витаминах! Запомни: чем крепче твой иммунитет – тем крепче защита от всяких напастей.

И конечно, умей слушать себя – не упускай из виду сигналы организма. Девушкам и молодым женщинам особенно внимательно следует относиться к своей груди. Ни в коем случае нельзя пренебрегать самообследованием и участием в скрининге – профилактическом осмотре молочных желез.

ЧТО ТАКОЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ?

Ежемесячное самообследование молочных желез – простейший способ вовремя выявить заболевание.

Девушки! Обратите внимание на то, что осмотр молочных желез лучше проводить в первой половине менструального цикла (оптимально – на 7–10-й день после начала месячных), когда молочные железы не напряжены. При отсутствии менструации самообследование можно проводить, например, первого числа каждого месяца.

1 Встань перед зеркалом. Проверь обе груди – нет ли в них чего-то необычного, не нарушена ли симметрия, не втянут ли сосок, нет ли втяжения кожи или ее отека. Для этого сначала положи руки на бедра, затем соедини их за головой, посмотри на себя справа и слева.

2 Следующий этап осмотра лучше проделать под душем: пальцы легко скользят по коже, покрытой мыльной пеной, и ты можешь полностью сконцентрироваться на поисках отклонений от нормы.

3 Подними левую руку. Продвигаясь вращательными движениями с легким нажимом, тщательно прощупай левую молочную железу.



Прочитай и передай другому!

Проделывают это подушечками трех сомкнутых пальцев правой руки. Чтобы ничего не упустить, воспользуйся одной из двух возможных схем:

- начинай осмотр с подмышечной впадины, далее двигайся по спирали по направлению к соску, пока не коснешься его;
- двигайся по вертикалям сверху вниз, начиная с внутренней стороны груди, вплоть до подмышечной впадины.
- То же самое проделай в отношении правой молочной железы.

4 Осторожно сожми соски и посмотри, нет ли выделений. Об их наличии могут свидетельствовать и пятна на белье.

5 Повтори все перечисленные выше манипуляции (за исключением пункта 2), лежа на спине. При этом одну руку положи за голову, под лопатку – подушечку или сложенное полотенце: такая позиция делает грудь более плоской и облегчает обследование. Обследовав молочные железы, прощупай подмышечные впадины, чтобы убедиться, что там нет уплотнений, а затем участок тела между грудью и шеей.

Не пугайся, если заметишь что-то неладное: во-первых, уплотнения в груди могут оказаться неопасными жировиками, во-вторых, 80% опухолей молочных желез доброкачественные. Но в любом случае визит к врачу, лучше, конечно, к маммологу, не стоит откладывать надолго.

Помимо самообследования раз в год каждой женщине рекомендуется пройти осмотр у специалиста.

КАКИЕ ЕСТЬ ВИДЫ ДИАГНОСТИКИ?

Рентгенография

Изображение получается за счет того, что разные ткани по-разному поглощают рентгеновское излучение. Жировая ткань «берет» больше энергии и выглядит на снимке темнее, тогда как соединительная ткань, которая поглощает меньше энергии, имеет светлый цвет разной интенсивности. Все необычные объемные образования выглядят как массы светлого цвета. Рентгенография молочной железы называется **маммография**.

**WANTED!!!**

Ультразвуковое исследование

При ультразвуковом исследовании изображение получают при помощи высокочастотных звуковых колебаний (за пределами нормального слухового диапазона человека). Основным преимуществом УЗИ при подозрении на рак является возможность получения изображений под разными углами и в разных проекциях, что дает возможность лучше рассмотреть выявленное образование. УЗИ применяют как дополнительный диагностический метод для исследования патологических изменений.

Магнитно-резонансная томография

Метод магнитно-резонансной томографии (МРТ) основывается на применении магнитных полей и радиоволн, позволяющих при помощи компьютера получить изображение тканей. МРТ дает цифровое изображение, которое можно увеличить и исследовать более точно. Для этого разработано несколько способов. Для получения предельно информативного изображения участков, богатых кровеносными сосудами (как, например, некоторые опухоли), используют контрастное вещество. МРТ дает трехмерные изображения. Магнитно-резонансная томография используется главным образом для подтверждения результатов рентгенографии или УЗИ.

Биопсия

Биопсия – это взятие пробы для анализа. Иногда с помощью биопсии можно удалить и всю опухоль (например, при раке молочной железы). Есть два основных метода биопсии: пункционный и хирургический.

Пункционную биопсию проводят в тех случаях, когда опухоль является легко доступной. При хирургической биопсии, чтобы извлечь образцы ткани, приходится делать надрез в опухоли или окружающей области.

Полученный материал направляют в патоморфологическую лабораторию, где его исследуют на наличие изменений в форме и строении клеток. На их основе ставят диагноз.

ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...уплотнение в груди означает наличие рака?

Не обязательно. Более 80% узелков в молочных железах является доброкачественными. Уплотнения или узелки часто встречаются у молодых женщин и могут появляться

Прочитай и передай другому!

и пропадать в соответствии с фазами менструального цикла, но любое необычное уплотнение в груди должен проверить врач.

...маммография бесполезна, более того – небезопасна?

Неправда. Маммография – лучший способ ранней диагностики рака молочной железы. Современные маммографы совершенно безопасны.

...маммография не подходит для девушек и молодых женщин?

Плотная ткань молочной железы, характерная для молодых женщин, труднее поддается сканированию, однако исследования подтверждают, что квалифицированная маммография может обнаружить рак в любом случае. Все женщины после 20 лет должны регулярно проходить осмотр у врача и, кроме того, ежемесячно обследовать себя самостоятельно.

КАК КЛАССИФИЦИРУЕТСЯ РАК?

Когда хотят описать степень распространения рака, говорят о его стадии. Их насчитывают четыре. Принята специальная классификация опухолей по стадиям, или система стадирования, – так называемая классификация TNM, которая позволяет классифицировать опухоль по размеру и распространенности при помощи трех показателей: T, N и M.

- буква **T** отражает размер опухоли
- буква **N** отражает поражение лимфатических узлов
- буква **M** отражает наличие или отсутствие отдаленных метастазов

По комбинации этих показателей врачи определяют стадию заболевания и составляют план лечения. От того, на какой стадии находится рак, зависят возможности медицины.

КАКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА СУЩЕСТВУЮТ?

Основных способов лечения рака несколько. Обычно они используются комплексно.

Хирургическое вмешательство

Чтобы удалить опухоль, делают операцию. Хирургическое вмешательство эффективно, пока рак не начал распространяться по организму. Если новообразования появились



WANTED!!!

в лимфатических узлах, их тоже можно удалить хирургическим путем. Иногда, но редко, операцию делают, когда рак распространился на другие органы. Характер вмешательства зависит от того, какой орган поражен раком, а также от размера и расположения опухоли.

Современная медицина позволяет делать операции на начальной стадии развития опухоли практически безболезненно и без следов.

Лучевая терапия

Основа лучевой терапии – рентгеновские лучи. С их помощью разрушают раковые клетки. Лучевую терапию проводят очень осторожно, чтобы не навредить здоровым тканям. При лучевой терапии могут появиться побочные явления, например быстрая утомляемость. Характер побочных явлений зависит от органа, на который оказывается воздействие.

Химиотерапия

Существует более 50 препаратов для уничтожения раковых клеток. Некоторые применяются в виде таблеток или капсул, но большинство вводят внутривенно. Препараты попадают в кровь, а с кровотоком в разные органы, и убивают раковые клетки, где бы те ни находились. Иногда применяется только один препарат, но чаще два, три или даже больше.

В последние годы медицинская наука достигла больших успехов в создании инновационных препаратов, поражающих только раковые клетки, не затрагивая здоровые ткани. Такие препараты называют таргетными (от англ. *target* – цель, мишень). Их применение оказалось исключительно эффективным и в США и странах ЕС позволило снизить смертность в результате онкологических заболеваний на 30–40%.

При химиотерапии тоже могут быть побочные явления. Они зависят от препарата (или нескольких препаратов), которые применяются во время лечения. Существуют достаточно эффективные способы предотвратить или снизить последствия химиотерапии.

Гормональная терапия

При гормональной терапии в организме меняется уровень определенных гормонов. Некоторым видам раковых клеток для деления и распространения необходимы эти

Прочитай и передай другому!

продукты желез внутренней секреции, выделяемые непосредственно в кровь. Рак можно контролировать, изменяя уровень гормонов или не давая им присоединяться к раковым клеткам.

Биологическая терапия

При биологической терапии используются вещества, содержащиеся в организме. Существует несколько видов биологической терапии: лечение моноклональными антителами, ингибиторами ракового развития, генная и вакцинотерапия.

Моноклональные антитела – это препараты, которые могут распознавать и находить в организме определенные клетки. Они отыскивают конкретный вид раковой клетки, присоединяются к ней и разрушают ее. В их составе может быть радиоактивная молекула, которая направит излучение прямо в раковую клетку.

Ингибиторы ракового развития мешают раковым клеткам использовать «химический информатор», необходимый им для деления и развития.

Сейчас проводятся исследования *генной* и *вакцинотерапии*. Ученые выясняют, возможно, ли применять их к рецидивировавшему раку или раку, который метастазировал.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ РАК?

Да, конечно. Как и любую болезнь, – если, конечно, заботиться о своем здоровье. Современные методы диагностики, эффективные лекарственные препараты препятствуют развитию заболевания, позволяют человеку не только вести обычную жизнь, но и победить недуг.

Например, применение при раннем раке молочной железы герцептина полностью устраняет заболевание, при более запущенной болезни вдвое снижает риск отдаленных метастазов, втрое – смертность и даже при метастатическом раке (IV стадия) препятствует развитию болезни без ухудшения качества жизни.

***Теперь ты знаешь, что такое рак, и понимаешь,
что нужно делать, чтобы не стать его жертвой.
Расскажи об этом своим друзьям и подругам,
своим близким – пусть они тоже будут
во всеоружии.***

Будем здоровы!