

# Рак

## Cancer

Cancer is caused by abnormal cells that grow quickly. It is normal for your body to replace old cells with new ones, but cancer cells grow too fast.

Some cancer cells may form growths called tumors. All tumors increase in size, but some tumors grow quickly, others slowly.

### Types of Tumors

- Sometimes tumors are not cancerous. These are called **benign** tumors. They are made up of cells much like those of healthy tissue. This kind of tumor stays in one area and does not spread to healthy tissues and organs.
- Cancer tumors are also called **malignant** tumors. Cancer from these tumors spread through the blood and lymph systems to other parts of the body.

When cancer spreads, it is called **metastasis**. Cancer cells travel through the blood or lymph system from the tumor, called the primary site, to other parts of the body.

Рак вызывается аномальными клетками, которые быстро растут. Процесс замены старых клеток новыми – нормальное явление, но раковые клетки растут слишком быстро.

Некоторые раковые клетки могут формировать новообразования, которые называются опухолями. Все опухоли увеличиваются в размерах, но некоторые из них растут быстро, а другие – медленно.

### Типы опухолей

- Иногда опухоли бывают не раковыми. Такие опухоли называются **доброкачественными**. Они в основном состоят из клеток, которые похожи на клетки здоровых тканей. Эти опухоли образуются на одном месте и не распространяются на здоровые ткани и органы.
- Раковые опухоли называются также **злокачественными** опухолями. Рак от этих опухолей распространяется на другие части тела через кровь и лимфу.

Процесс распространения раковой опухоли называется **метастазами**. Раковые клетки через кровь и лимфу перемещаются по организму от опухоли, которая называется первичной, к другим частям тела.

## Types of Cancer

There are many kinds of cancers.

- Carcinoma is the most common type of cancer. Lung, colon, breast and ovarian cancers are often this type of cancer.
- Sarcoma is found in bone, cartilage, fat and muscle.
- Lymphoma begins in the lymph nodes of the body's immune system. They include Hodgkin's and Non-Hodgkin's Lymphomas.
- Leukemia starts in the blood cells that grow in the bone marrow and are found in large numbers in the bloodstream.

## Signs of Cancer

Signs of cancer depend on the type and location of the tumor. With some cancers, there may not be any signs until the tumor is large. Common signs include:

- Feeling very tired
- Weight loss that occurs without knowing why
- Fever, chills or night sweats
- Lack of hunger
- Physical discomfort or pain
- Coughing, shortness of breath or chest pain
- Diarrhea, constipation or blood in the stool

When cancer is found, tests will be done to see if the cancer has spread to other parts of your body. Scans, x-rays and blood tests may be needed.

## Типы рака

Существуют различные разновидности рака.

- Карцинома является наиболее распространенной формой рака. Рак легких, ободочной кишки, груди, яичников относится в основном к этому типу рака.
- Саркома чаще всего обнаруживается в костях, хрящах, жировых тканях и в мышцах.
- Лимфома образуется в лимфатических узлах иммунной системы организма. К ней относятся лимфомы Ходжкина и неходжкинские лимфомы.
- Лейкемия начинается в кровяных клетках, которые образуются в костном мозге и обнаруживаются в больших количествах в кровяном русле.

## Признаки рака

Признаки рака зависят от типа и расположения опухоли. При некоторых раковых заболеваниях может не возникать никаких симптомов до тех пор, пока опухоль не станет большой. К общим признакам относятся:

- ощущение сильной усталости;
- потеря веса, которая происходит без видимой причины;
- повышенная температура, простуда или потоотделение во время сна;
- отсутствие аппетита;
- физический дискомфорт или боль;
- кашель, затрудненное дыхание или боль в груди;
- понос, запор или следы крови в стуле.

При обнаружении рака делаются анализы для того, чтобы проверить, распространилась ли раковая опухоль на другие части тела. Может потребоваться сканирование, рентгеновское обследование и анализы крови.

## Your Care

Your doctor will decide what care is needed based on:

- The type of cancer
- How fast the cancer is growing
- Whether the cancer has spread to other parts of your body
- Your age and overall health

The most common cancer treatments are:

- Surgery to remove the tumor and nearby tissue
- Radiation in controlled amounts to shrink or destroy the tumor and cancer cells
- Chemotherapy medicine to slow the growth or destroy cancer cells
- Other medicines to treat side effects and help you heal better

## Prevention

You can reduce your risk of cancer by:

- Not smoking or using tobacco.
- Using sunscreen, hats and clothing to protect your skin when outside.
- Limiting the amount of alcohol you drink.
- Limiting the amount of high fat foods you eat, especially from animal sources.
- Eating plenty of fruits, vegetables and high fiber foods.

## Медицинский уход

Ваш врач определит, какое лечение Вам необходимо в зависимости от:

- типа рака;
- скорости роста раковой опухоли;
- того, распространился ли рак на другие части Вашего организма;
- вашего возраста и общего состояния здоровья.

Наиболее распространенными способами лечения рака являются:

- хирургические операции с целью удаления опухоли и прилегающих тканей;
- облучение в контролируемых дозах для уменьшения или уничтожения опухоли и раковых клеток;
- химиотерапия для замедления роста или уничтожения раковых клеток;
- другие лекарства для лечения побочных эффектов и скорейшего выздоровления.

## Профилактика

Вы можете снизить риск возникновения рака путем:

- отказа от курения или употребления табака;
- использования солнцезащитного крема, шляп и одежды для защиты кожи, когда Вы находитесь вне помещения;
- ограничения количества употребляемого алкоголя;
- сокращения потребления пищи с высоким содержанием жиров, особенно животного происхождения;
- употребления большого количества фруктов, овощей и пищи с высоким содержанием клетчатки;

- Being physically active.
- Seeing your doctor each year. Cancer screenings may help find cancers at their early, most treatable stages.

**Talk to your doctor or nurse about your cancer risks.**

- поддержания физической активности;
- ежегодного посещения врача. Тестирование на рак может помочь в его обнаружении на ранней, наиболее поддающейся лечению стадии.

**Проконсультируйтесь со своим врачом или медсестрой о риске заболевания раком.**