

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 спричиняється аномальними клітинами, що швидко ростуть. Це нормально, коли Ваш організм замінює старі клітини на нові, але ракові клітини зростають занадто швидко.

Деякі ракові клітини можуть формувати новоутворювання, які називаються пухлинами. Усі пухлини збільшуються в розмірах, але деякі з них зростають швидко, а інші – повільно.

Типи пухлин

- Іноді пухлини бувають нераковими. Такі пухлини називаються **доброякісними**. Вони здебільшого складаються з клітин, які схожі на клітини здорових тканин. Ці пухлини залишаються на одному місці і не поширюються на здорові тканини та органи.
- Ракові пухлини називаються **також злоякісними** пухлинами. Рак від цих пухлин поширюється на інші частини тіла через кров і лімфу.

Коли рак поширюється, це називається **метастазами**. Ракові клітини розповсюджуються через кровоносну чи лімфатичну систему від пухлини, яка називається первинною ділянкою, до інших частин тіла.

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.

Типи раку

Існує багато різновидів раку.

- Карцинома є найпоширенішою формою раку. Рак легенів, ободової кишки, грудей, яєчників належить здебільшого до цього типу раку.
- Саркома найчастіше виявляється в кістках, хрящах, жирових тканинах і в м'язах.
- Лімфома утворюється в лімфатичних вузлах імунної системи організму. До них належать лімфоми Ходжкіна й неходжкінські лімфоми.
- Лейкемія починається в кров'яних клітинах, що утворюються в кістковому мозку і виявляються у великій кількості в кров'яному руслі.

Ознаки раку

Ознаки раку залежать від типу й розташування пухлини. При деяких ракових захворюваннях може не бути жодних ознак доти, поки пухлина не стане великою. До загальних ознак належать:

- Відчуття сильної втоми
- Втрата ваги, яка відбувається без видимої причини
- Підвищена температура, застуда або потовиділення під час сну
- Відсутність апетиту
- Фізичний дискомфорт або біль
- Кашель, утруднене дихання або біль у грудях
- Пронос, запор або сліди крові в калі

При виявленні раку проводяться аналізи для того, щоб перевірити, чи поширився рак на інші частини тіла. Може знадобитися проведення сканування, рентгенівського обстеження та аналізів крові.

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

Медичний догляд за Вами

Ваш лікар визначить, яке лікування Вам потрібне залежно від:

- Типу раку
- Швидкості зростання ракової пухлини
- Того, чи поширився рак на інші частини Вашого організму
- Вашого віку й загального стану здоров'я

Найпоширенішими способами лікування раку є:

- Хірургічні операції з метою видалення пухлини та прилеглих тканин
- Опромінення в контрольованих дозах для зменшення або знищення пухлини та ракових клітин
- Хіміотерапія для уповільнення росту або знищення ракових клітин
- Інші ліки для лікування побічних ефектів і найшвидшого видужання

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.
- 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.

Профілактика

Ви можете зменшити ризик виникнення раку шляхом:

- Відмови від паління або вживання тютюну
- Використання сонцезахисного крему, капелюхів і одягу для захисту Вашої шкіри, коли Ви перебуваєте поза приміщенням
- Обмеження кількості спожитого Вами алкоголю
- Зменшення споживання їжі з високим вмістом жирів, особливо тваринного походження
- Вживання великої кількості фруктів, овочів та їжі з високим вмістом клітковини
- Підтримки фізичної активності
- Щорічного відвідування лікаря. Тестування на рак може допомогти у виявленні раку на ранній, найбільш сприятливій для лікування стадії.

Проконсультуйтеся зі своїм лікарем щодо Ваших факторів ризику захворювання раком.