

«Прості кроки до раннього виявлення раку шийки матки та раку передміхурової залози»



Світлана САВИЧ, лікар із загальної гігієни
ДУ «Вінницький ОЦКПХ МОЗ»



МЕТА

- *Підвищення обізнаності населення*

Про симптоми, фактори ризику та важливість скринінгу РМЗ, РШМ та РПЗ

- *Сприяння ранньому виявленню*

Допомагати пацієнтам вчасно звертатися до лікаря та проходити необхідні обстеження

- *Надання зручного інструменту сімейному лікарю*

Який допоможе покращити комунікацію з пацієнтами в контексті даних захворювань

- *Зміцнення партнерства*

Між ЦКПХ, ЦПМСД та сімейними лікарями

ЮРИДИЧНІ АСПЕКТИ

Ст. 41 Закону України «Про систему громадського здоров'я» №2573-IX від 06.09.2022 р.

Органи державної влади та органи місцевого самоврядування в межах компетенції забезпечують планомірну науково обґрунтовану реалізацію функції профілактики хвороб з метою запобігання виникненню і поширенню інфекційних та неінфекційних хвороб, а також їх наслідків та ускладнень.

Профілактика інфекційних та неінфекційних хвороб є одним із пріоритетних напрямів діяльності органів державної влади та органів місцевого самоврядування.

ПРИРОДА РАКОВИХ КЛІТИН

- У здоровому організмі немає ракових клітин, але в ньому постійно виникають клітини з мутаціями. Наш організм має складну систему контролю, яка розпізнає та знищує такі аномальні клітини. Проте, якщо ці механізми дають збій, клітина з мутацією може почати неконтрольовано ділитися і перетворитися на ракову.



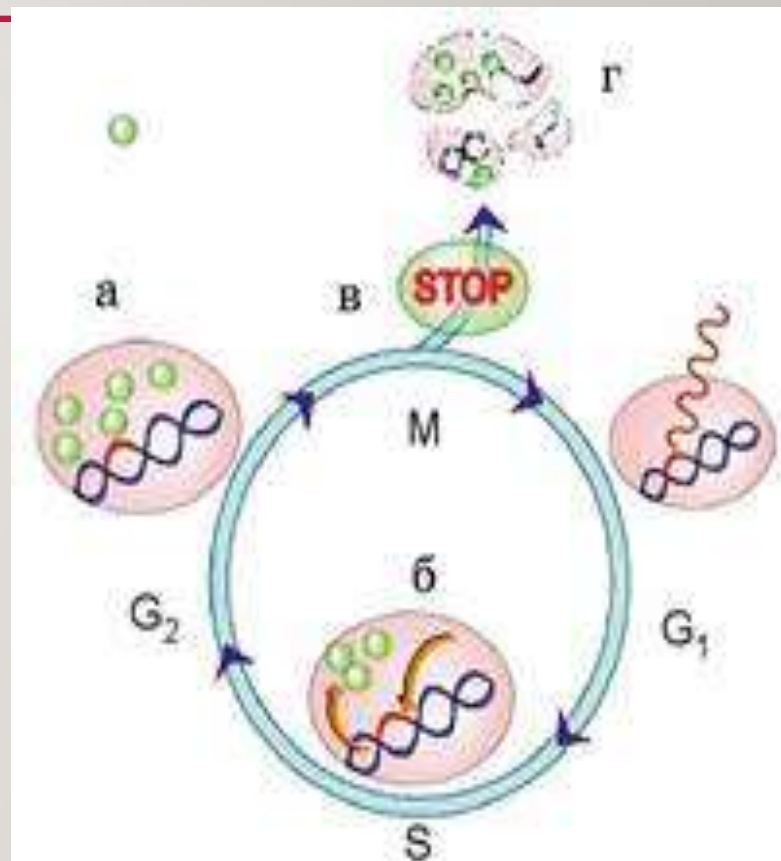
ПРИЧИНИ МУТАЦІЙ

- Клітинні мутації можуть виникати з різних причин, які поділяються на зовнішні та внутрішні:
- Зовнішні фактори (мутагени):
 - Фізичні: іонізуюче випромінювання (рентгенівські та гамма-промені), ультрафіолетове випромінювання.
 - Хімічні: компоненти тютюнового диму, азбест, деякі хімікати та отрути, бензопірени.



ПРИЧИНИ МУТАЦІЙ

- Біологічні фактори : деякі віруси (наприклад, вірус папіломи людини), які можуть вбудовувати свій генетичний матеріал у ДНК здорових клітини.
- Внутрішні фактори: під час реплікації (копіювання) ДНК можуть виникати випадкові помилки, що призводять до мутацій. В нормі клітина має механізми, які виправляють ці помилки, але іноді клітині недостатньо такого ресурсу.
- У 5-10% випадків рак спричинений мутаціями, які передаються у спадок, це генетичний фактор.



РАК ШИЙКИ МАТКИ (РШМ)

РШМ **одне з найпоширеніших онкологічних захворювань у жінок. Тому профілактика, діагностика та обізнаність про фактори ризику можуть допомогти кожному зменшити ризик хвороби.**

Рак шийки матки (РШМ) — це тип раку, який виникає внаслідок мутації епітеліальних клітин шийки матки, частіше зустрічається в жінок, старше 30 років.

РАК ШИЙКИ МАТКИ:
СИМПТОМИ ТА ДІАГНОСТИКА



Коли ми говоримо про фактори ризику хвороби, важливо зосередитись на тих, які ви можете змінити.

Наявність факторів ризику не означає, що ви обов'язково захворієте, проте вони збільшують ризик виникнення хвороби.

ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



ЯКІ ЦЕ ФАКТОРИ :

Зараження вірусом папіломи людини

1..(ВПЛ), є одним із найважливіших факторів ризику РШМ. Вірус стає причиною розвитку раку в більшості випадків.

2.Куріння. Люди, які курять або є пасивними курцями піддаються впливу багатьох токсичних хімічних речовин, що можуть спричинити рак.

Трьохвимірна модель Вірусу Папіломи Людини



основний білок
капсида (L1)

вірусної нуклеїнової
кислоти (ДНК)

ЯКІ ЦЕ ФАКТОРИ :

3. Інфекції, що передаються статевим шляхом, таких як хламідіоз, гонорея, сифіліс, ВІЛ
4. Ослаблена імунна система
5. Тривалий стрес
6. Недостатнє споживання овочів та фруктів у раціоні та низька фізична активність



ЯКІ ЦЕ ФАКТОРИ :

7. Наявність захворювання на РШМ
у сім'ї.

8. Прийом оральних контрацептивів
протягом тривалого часу.

9. Рання вагітність

10. Вплив канцерогенів на робочому
місці



Симптоми РШМ :

- Кровотеча
- Біль в області тазу
- Нетипові вагінальні виділення (плями крові)
- Больові відчуття



РАННЄ ВІЯВЛЕННЯ РАКУ ШИЙКИ МАТКИ (РШМ)

- Під час серйозніших стадій хвороби можуть спостерігатися:
- набряк ніг;
- проблеми із сечовипусканням або випорожненням кишечника
- кров у сечі.
- Важливо пам'ятати, що ці симптоми також можуть свідчити про інші хворобливі стани здоров'я. Тому **обов'язково зверніться до лікаря гінеколога, коли помітите якусь із цих ознак.** Лише лікар може визначити причину цих симптомів.



ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНІВ:

Популяційний скринінг – це періодичне проведення медичних обстежень великої групи людей (населення або певних його категорій), які почуваються здоровими і не мають жодних скарг, з метою виявлення захворювань на ранніх стадіях, коли їх ще неможливо діагностувати за симптомами. Цей метод допомагає виявити патології ще до появи клінічних проявів, що дозволяє почати лікування на початкових стадіях, покращуює прогноз захворювання.

ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНІВ:

Скринінг груп ризику - систематичне проведення медичних обстежень для виявлення осіб з наявними факторами ризику певних захворювань або патологій, ще до появи перших симптомів, з метою ранньої діагностики та запобігання розвитку хвороби.

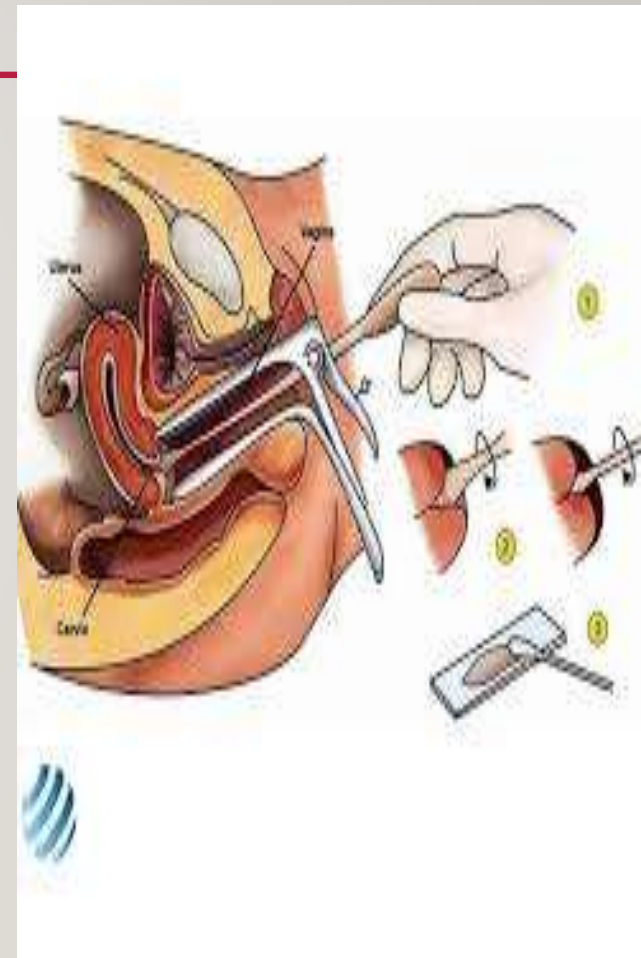
ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНІВ: ПАП – ТЕСТ,

ПАП – тест, Тест ПАНІКОЛАУ , мазок цервікальний, онкоцитологія.

Дослідження клітин, що вистилають канал шийки матки , з метою виявлення можливих змін, які можуть свідчити про розвиток раку шийки матки. Винайдений грецьким онкологом Георгіосом Папаніколау. Клітини збираються спеціальною щіточкою з поверхні шийки матки та з цервікального каналу.

Матеріал переноситься на предметне скло або поміщається в пробірку зі спеціальною рідиною (у випадку рідинної цитології) та відправляється до лабораторії для мікроскопічного дослідження.

Тест дозволяє виявити рак шийки матки на ранніх стадіях, коли він найкраще піддається лікуванню. Це найбільш ефективний метод скринінгу раку шийки матки. Процедура займає 5-7 хвилин і зазвичай безболісна.



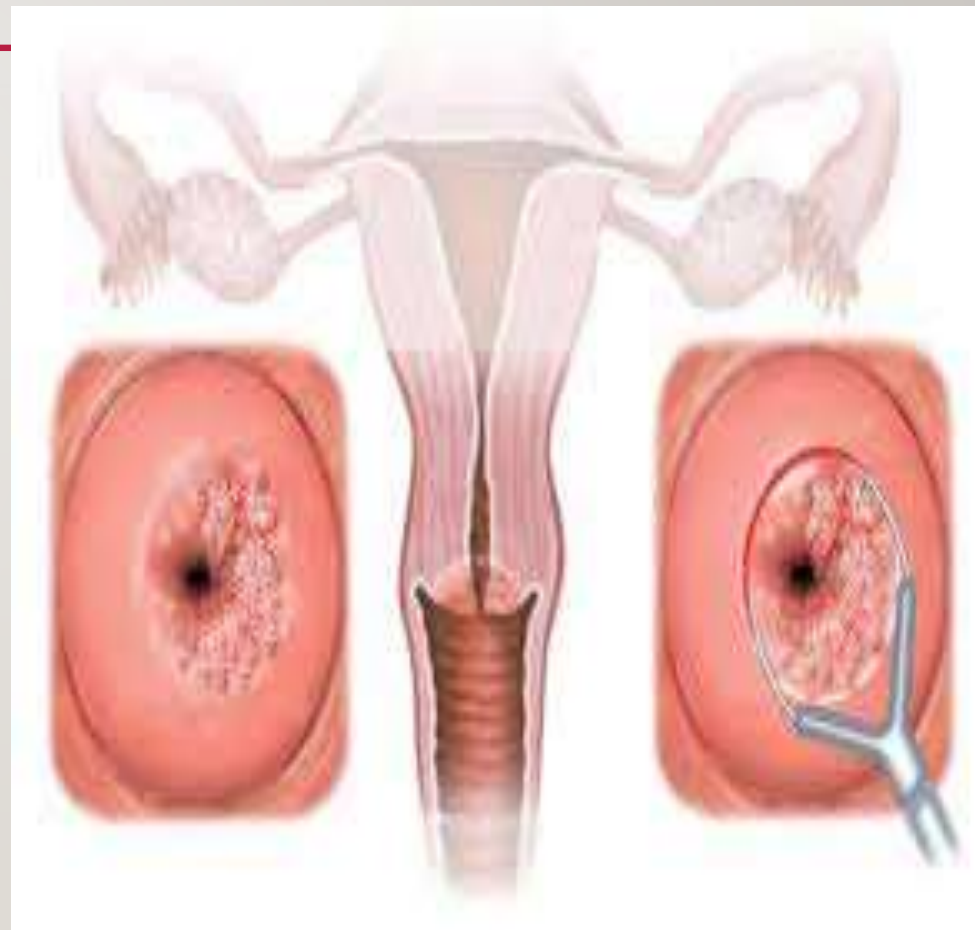
ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНІВ: ПЛР - ТЕСТ

ПЛР-тест або тест на вірус папіломи людини(ВПЛ) – це тест на ДНК вірусу папіломи людини (ВПЛ), який є головною причиною РШМ. Тест визначає наявність інфекції, що може призвести до передракових змін та самого раку. Метою є перевірити наявність ДНК вірусу папіломи людини (ВПЛ) в клітинах шийки матки.

Збір клітин з шийки матки проводиться за допомогою спеціальної щіточки, як і при ПАП-тестуванні.

Дозволяє виявити інфекцію до того, як вона призведе до передракових або ракових змін.

Допомагає вчасно вжити заходів для запобігання розвитку раку.



Діагностика

Найкращий спосіб виявити хворобу на ранній стадії — регулярно проходити скринінгові тести, ПАП тест та ПЛР тест Скринінг виявляє передракові стани шийки матки. Пам'ятайте, що коли лікар направляє на ПАП та ПЛР тести він не думає, що у вас одразу рак. Скринінгові тести проводяться, коли у вас немає симптомів раку. Якщо в результатах скринінгового тесту є відхиленням від норми, лікар призначає додаткові дослідження, щоби з'ясувати наявність чи відсутність онкопатології.



Діагностика

- Для діагностики та встановлення діагнозу, після тестів за потреби, можуть використати кольпоскопію, біопсію та інші види інструментальних методів досліджень.
- Регулярно проходите профілактичні огляди у гінеколога. Раннє виявлення хвороби підвищує шанси на успішне лікування.
- Ефективним захистом від РШМ є вакцинація проти ВПЛ, а також скринінг за допомогою ПАП-тесту та ДНК-тексту, що визначає наявність вірусу. Кожній жінці важливо регулярно ходити на профілактичні огляди до гінеколога та робити скринінг.



Рекомендована періодичність скринінгу

-
- 1. Вік 30-35 років і далі кожні 10 років до досягнення 55 років – популяційний скринінг, направлення на ПАП-тест чи ПЛР тест.**
 - 2. Від 25 років і більше за наявності ВІЛ/СНІД, кожні 5 років – скринінг груп ризику: гінекологічний огляд, направлення на ПАП-тест чи ПЛР тест.**
 - 3. Від 21 до 35 років за наявності факторів ризику, після виявлення факторів ризику або при наявності симптомів хвороби за результатами проведення опитування - скринінг груп ризику: гінекологічний огляд, направлення на ПАП-тест чи ПЛР тест.**



Рак передміхурової залози-

є одним з найпоширеніших видів раку серед чоловіків, що розвивається в передміхуровій залозі (простаті).

Рак передміхурової залози

Це серйозне захворювання, яке може мати значний вплив на якість життя.

Однак, при своєчасній діагностиці та адекватному лікуванні, шанси на повне одужання значно зростають.



Важливість обізнаності та профілактики



На жаль, багато чоловіків нехтують регулярними профілактичними оглядами, що може призвести до виявлення захворювання на пізніх стадіях. Саме тому так важливо говорити про ризики, симптоми та методи профілактики раку простати.

ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНІВ: ПСА

Простатоспецифічний антиген (ПСА) — це білок, який виробляється клітинами передміхурової залози (простати). Він є одним з найважливіших маркерів для скринінгу та моніторингу захворювань простати. ПСА присутній як у здорових чоловіків, так і у пацієнтів з аденомою простати, простатитом або раком простати. Зазвичай, його концентрація в крові дуже низька, але при деяких захворюваннях вона може значно зростати.

Аналіз крові на ПСА є ключовим інструментом у діагностиці та моніторингу стану передміхурової залози. Його важливість полягає в **ранній діагностиці раку простати та моніторингу лікування:** зниження рівня ПСА зазвичай свідчить про успішність лікування, тоді як його зростання може вказувати на рецидиви. Результати аналізу ПСА, разом з іншими обстеженнями (ректальне дослідження, УЗД), допомагають відрізнити доброякісні захворювання простати від злоякісних при диференціальній діагностиці.



ПРИЧИНИ ПОХИБОК ТА ПРОЦЕНТ ПОМИЛОК ПРИ ПРОВЕДЕННІ ДОСЛІДЖЕНЬ НА ПСА

Результати аналізу на ПСА не завжди є абсолютно точними, і існує певний відсоток похибок (зазвичай від 15% до 25%). Це означає, що підвищений рівень ПСА не завжди є ознакою раку, а нормальний рівень не гарантує його відсутність. Причини похибок можуть бути різними:

Рівень ПСА може зрости з інших причин. До них відносяться:

Доброякісна гіперплазія простати (аденома), збільшення простати, вікові зміни.

Простатит: Запалення передміхурової залози.

Недавні механічні подразнення: ректальне дослідження, їзда на велосипеді або біопсія простати, проведені незадовго до аналізу.

ПРИЧИНИ ПОХИБОК ТА ПРОЦЕНТ ПОМИЛОК ПРИ ПРОВЕДЕННІ ДОСЛІДЖЕНЬ НА ПСА

У рідкісних випадках, рівень ПСА може залишатися в нормі, навіть якщо у пацієнта є рак простати. Це може бути пов'язано з тим, що деякі форми раку не виробляють достатньо ПСА. Важливо враховувати ці фактори при інтерпретації результатів і завжди консультуватися з лікарем, який зможе призначити додаткові обстеження для уточнення діагнозу.



Ключові кроки для збереження чоловічого здоров'я – регулярні профілактичні огляди

•Фактори ризику:

- Чоловікам 40 років і старше з високим ризиком - обтяжений спадковий анамнез (РПЗ у кількох родичів у віці до 65 років)
- 45 років і старше з середнім ризиком- обтяжений спадковий анамнез (РПЗ у одного родича у віці до 65 років)
- 50 років і старші з низьким ризиком

Скринінг

При ПСА 2,5 і більше – щороку

При ПСА менше 2,5 кожні 2 роки

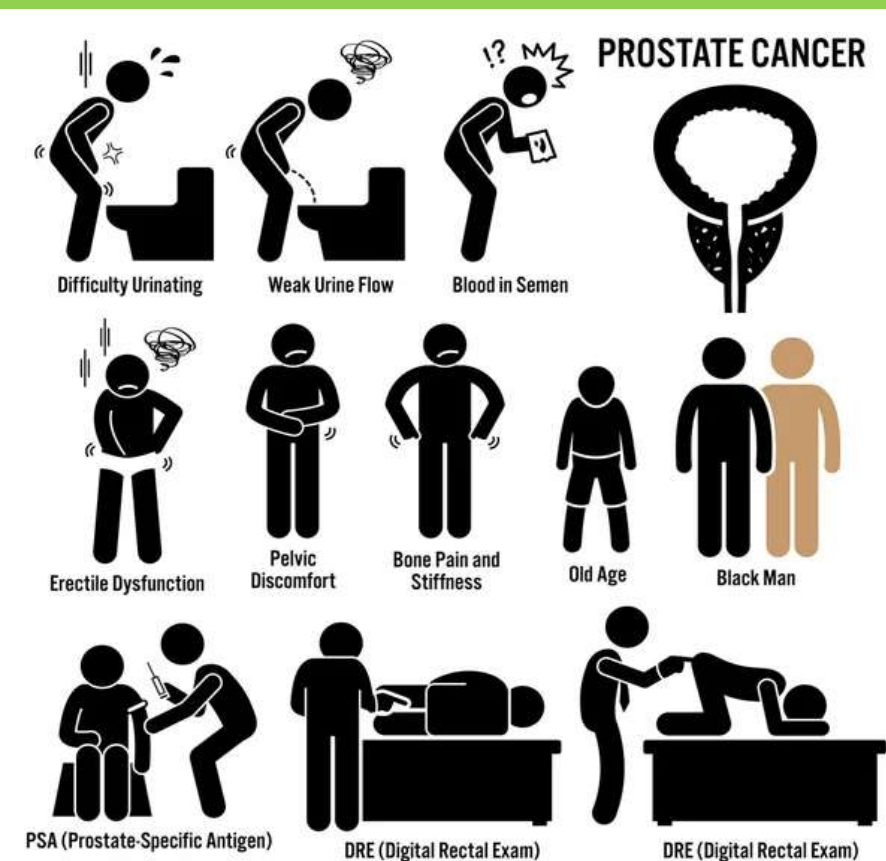
Тест на ПСА та направлення до закладів ЗОЗ надання спеціалізованої медичної допомоги

прості кроки для збереження чоловічого



- **збалансоване харчування**
- **фізична активність**
- **відмова від куріння та вживання алкоголю**
- допомагають знизити ризик розвитку багатьох захворювань, включаючи рак.**
- **підтримка здорової маси тіла**
- **своєчасні профілактичні огляди уролога**

•Обізнаність про СИМПТОМИ:



Важливо знати потенційні симптоми раку простати, такі як:

- утруднене сечовипускання
- часте сечовипускання (особливо вночі)
- відчуття, що сечовий міхур спорожнив не повністю
- наявність крові в сечі або спермі

При виникненні будь-яких підозрілих симптомів негайно зверніться до лікаря.

•Підтримка та відкритий діалог:



Важливо, щоб чоловіки не боялися говорити про свої проблеми зі здоров'ям та звертатися за допомогою. Сім'я та близькі також відіграють важливу роль у підтримці та заохоченні до профілактики.

Категорії пацієнтів, яким доцільно НАДАВАТИ ІНФОРМАЦІЮ

- Жінки віком від 30 років – для інформування про скринінг РШМ
- Чоловіки віком від 50 років – для підвищення обізнаності про РПЗ та важливість своєчасного звернення до лікаря
- Пацієнти (чоловіки, жінки) з наявними факторами ризику (сімейний анамнез, тютюнокуріння, вживання алкоголю, низька фізична активність, надмірна маса тіла)
- Особи, які рідко звертаються до сімейного лікаря – як мотиваційний інструмент для проходження профілактичного огляду

Розроблені інформаційні матеріали щодо РМЗ та РШМ

- *Посилання на матеріали:*

- <https://drive.google.com/file/d/1jWdFnfKmPBGiTvRczw64zvUf-iKFh1Su/view?usp=sharing> (плакат)
- <https://drive.google.com/file/d/1vECRVm1e5L9eXgkOd2sjfV52DvAktO8z/view?usp=sharing> (ліфлет)
- https://drive.google.com/file/d/1075YGj_nslkdlCLoaPBz110X1qLT7uHM/view?usp=sharing (ліфлет)
- <https://drive.google.com/file/d/1zD8imZJKsc9gUXvsakmppSAV62sxHvIA/view?usp=sharing> (відеоролік)

Розроблені інформаційні матеріали щодо РМЗ та РШМ: АНІМАЦІЙНИЙ ВІДЕОРОЛИК, ЛІФЛЕТ, ПЛАКАТ

Регулярні обстеження:

- ✓ огляд органів малого тазу
- ✓ тест на вірус папіломи людини
- ✓ ПАП - тест
- ✓ клінічне обстеження та УЗД молочних залоз
- ✓ мамографія

ЯК ВІЯВИТИ РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ?

Самообстеження молочних залоз

Це корисний інструмент для раннього виявлення ознак і симптомів РМЗ. Самообстеження молочних залоз потрібно проводити 1 раз на місяць, починаючи з 20-го дня в.ж. Жінкам фертильного (репродуктивного) віку – на 7-14 день менструального циклу, під час мenses – щодня в 1 день місяця.

Як проводити самообстеження молочних залоз?

1. Під час приймання ванни (душу)

Нижньою рукою проведіть дівичка разів від надключичної ділянки вниз до паха, повторіть з іншою залозою. Далі, підтримуючи ліву МЗ однією рукою, іншою рукою пропальпуйте обома руками. Жінками чотирьох пальців обстежте пахову ділянку на наявність збільшення лімфатичних вузлів.

2. Перед дзеркалом

Станьте перед дзеркалом:

- з опущеними руками
- з піднятими догори руками

Вizuально огляньте свої МЗ на наявність:

- висвітлення або потемніння ділянок шкіри
- висвітлення соска
- зміну звичайної форми або розміру соска з МЗ
- наявність жовтуватих або кров'янистих виділень з соска
- почервоніння та припухлість ділянки шкіри МЗ

Ліва і права МЗ не завжди будуть ідеально симетричними.

3. Лежачи на спині

Опираючись лівим під правою плечем, а правою рукою

- спочатку спробуйте вдатки чуття
- потім закладіть за голову
- спробуйте вдіти

Пальцями лівої руки пальпуйте МЗ наступним чином:

- лінійні рухи вгору/вниз
- кругові рухи
- кругові рухи

Окремо обстежуйте сосок – спробуйте його між пальцями, починаючи з краю ареоли, щоб перевірити наявність вкриття. Повторіть ці дії для правої МЗ.



Клінічне обстеження МЗ



Ультразвукове дослідження МЗ



Маммографія

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО РАК ШИЙКИ МАТКИ?



Рак шийки матки (РШМ) – це злоякісне захворювання, при якому з клітин слизової оболонки шийки матки утворюється пухлина. Цей процес доволі повільний. Спочатку виникає, так звана, дисплазія шийки матки, в подальшому змінні клітини перетворюються на ракові. РШМ посідає четверте місце за поширеністю серед жінок у всьому світі. Основна причина РШМ – вірус папіломи людини (ВПЛ), який передається статевим шляхом.

НА ЯКІ ТРИВОЖНІ ОЗНАКИ СЛІД ЗВЕРНУТИ УВАГУ?

- Кровотеча після статевих актів або менструації
- Біль в області тазу
- Невеликі вагінальні виділення (плямами крові)
- Більше відчуття під час статевих актів

ЯК ЗМЕНШИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ РШМ?

- вакцинуватися проти ВПЛ, рекомендовано дітям у віці 9-14 років – до початку статевих актів, та дорослим у віці 27-45 років – за рекомендацією лікаря
- регулярно проходити скринінгові тести на виявлення передракових станів (тест Папанікоу (ПАП-тест))
- своєчасно звертатися до лікаря для консультації та проведення необхідних досліджень



Огляд органів малого тазу



Тест Папанікоу (ПАП-тест)



Тест на вірус папіломи людини

НА РАННІЙ СТАДІЇ РШМ ДОБРЕ ПІДДАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЮ!

ЖІНОЧЕ ЗДОРОВ'Я

Охоплює багато важливих аспектів: репродуктивне здоров'я, якість життя під час вагітності, профілактику і лікування численних захворювань, в тому числі, й онкологічних.

Симптоми раку молочної залози (МЗ)

- Ущільнення або потовщення в МЗ
- Нерівності та почервоніння шкіри МЗ
- Біль і чутливість в ущільненні МЗ
- Виділення із соска (кров, гній) або його втягнення



Симптоми раку шийки матки

- Кровотеча після статевих актів або менструації
- Біль в області тазу
- Невеликі вагінальні виділення (плямами крові)
- Більше відчуття під час статевих актів

Заланув з лікарем обстеження вже зараз – своєчасне виявлення захворювань збільшує шанси на успішне та повноцінне здорове життя!

Виявлення раку МЗ

- Огляд МЗ
- Ультразвукове дослідження МЗ
- Маммографія

Виявлення раку шийки матки

- Огляд органів малого тазу
- Тест Папанікоу (ПАП-тест)
- Тест на вірус папіломи людини



Розроблені інформаційні матеріали стосовно РПЗ

- *Посилання на матеріали:*
- <https://drive.google.com/file/d/1ZT-IzCNJ6iN20vYtClwUXjA5xbrVWLzC/view?usp=sharing> (листівка)
- https://drive.google.com/file/d/1eTLyLtyCnYN-iLnMRZtFrIU_AzG4coPJ/view?usp=sharing (листівка)

Розроблені інформаційні матеріали стосовно РПЗ (двосторонній флайер)

ЧОЛОВІЧЕ ЗДОРОВ'Я

Передміхурова залоза (простата) – це невелика залоза у чоловіків у формі волоського горіха, яка виробляє сім'яну рідину, що живить і транспортує сперматозоїди. Простата знаходиться в області малого тазу і є частиною репродуктивної системи чоловіка.

Рак простати – друге за поширеністю онкологічне захворювання серед чоловіків в Україні.

Захворювання розвивається повільно, без будь-яких симптомів на ранніх стадіях.

РАК ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ, ВІЯВЛЕНИЙ НА РАННІЙ СТАДІЇ, МАЄ НАЙКРАЩІ ШАНСИ НА УСПІШНЕ ЛІКУВАННЯ



- Часте сечовипускання
- Виділення сечі частіше, ніж зазвичай, особливо вночі
- Утруднене сечовипускання
- Відчуття, що сечовий міхур спорожнів не повністю
- Кров у сечі або спермі

ФАКТОРИ, ЯКІ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ ПРОСТАТИ

Вік. Ризик раку простати зростає з віком. Найчастіше – після 50 років.

Сімейний анамнез. Якщо у близьких родичів був рак простати або в родині є гени, що підвищують ризик розвитку раку молочної залози, то ризик раку простати зростає.

Ожиріння. Чоловіки з ожирінням мають вищий ризик розвитку раку простати.

USAID International Medical Corps
Центр громадського здоров'я МОЗ України
ЦЕНТР ЗНАЇ

Створення цього інформаційно-візуального продукту стало можливим завдяки підтримці оперативного командування через Агентство США з міжнародного розвитку (USAID). Відповідальність за вміст несе Центр громадського здоров'я МОЗ України і не обов'язково відображає погляди USAID чи уряду Сполучених Штатів.

СКРИНІНГ ТА ДІАГНОСТИКА РАКУ ПРОСТАТИ

Аналіз крові на визначення рівня простатспецифічного антигену (ПСА) – поширений вид медичних досліджень для діагностики раку передміхурової залози. При цьому, підвищення рівня ПСА може вказувати і на інші захворювання, наприклад, збільшення розміру передміхурової залози або наявність інфекції.

Пальцеве ректальне дослідження простати. Головна його мета – виявлення ознак раку простати, а також – приблизна оцінка розмірів простати і виявлення її чутливості.

На рівень ПСА може впливати багато факторів. Тому, лише ваш лікар зможе інтерпретувати результати тесту. Якщо тест на ПСА відхиляється від норми, лікар може порекомендувати біопсію для уточнення діагнозу.

ПРОСТІ КРОКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗМЕНШИТИ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ ПРОСТАТИ

Своєчасно звертайтеся до лікаря
Проконсультуйтеся зі своїм лікарем з приводу ризику виникнення раку простати. При наявності скарг та симптомів, опишіть їх детально. Разом ви зможете прийняти правильне рішення стосовно подальшої діагностики та лікування.

Підтримуйте здорову масу тіла
Запитайте у свого лікаря, що для вас означає здорова маса тіла, як це визначити, які існують діагностичні показники. Попросіть свого лікаря, за необхідності, надати рекомендації для схуднення.

Регулярно зайняйтеся фізичною активністю
Виконуйте щонайменше 150 хв аеробної фізичної активності помірної інтенсивності впродовж тижня (їзда на велосипеді, плавання, швидка хода, тощо).

Дотримуйтеся засад здорового харчування
Споживайте більше овочів та фруктів – 400-600 г на добу. Обмежте вживання солі до 1 чайної ложки на добу та вживання їжі з насиченими жирами і трансжирами (смажена їжа, фастфуд, кондитерські вироби); відмовтеся від підсолоджених цукром напоїв.

Відмовтеся від вживання тютюну та алкоголю
Надання допомоги у припиненні куріння ви зможете знайти на сайті <https://stopsmoking.org.ua>. Ваш сімейний лікар допоможе позбутися від нікотинової залежності. Стосовно алкоголю, пам'ятайте, безпечної дози не існує.






**Формуємо культуру здоров'я
разом!**

vn.cdc.gov.ua