

# Рекомендации Американского онкологического общества в отношении раннего обнаружения онкологических заболеваний

## American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

Американское онкологическое общество рекомендует большинству взрослого населения проходить следующие виды проверок на выявление онкологических заболеваний. Проверки необходимы для обнаружения онкологических заболеваний до появления симптомов у человека.

Посетите наш сайт [www.cancer.org](http://www.cancer.org) или позвоните по бесплатному телефону 1-800-227-2345 для получения дополнительных деталей о наших рекомендациях по поводу того, какие проверки нужно проходить для выявления онкологических заболеваний, либо чтобы узнать о дополнительных мерах, которые вы можете предпринять для уменьшения риска заболеть раком.

### Рак молочной железы

- Женщины в возрасте от 40 до 44 лет должны иметь возможность, при желании, ежегодно, начать делать маммографию для выявления рака (рентген молочной железы).
- Женщины в возрасте от 45 до 54 лет должны делать маммографию ежегодно.
- Женщины в возрасте от 55 лет и старше должны делать маммографию каждые 2 года, либо можно продолжать ежегодные проверки.
- Проверки должны продолжаться пока женщина находится в хорошем состоянии здоровья и ожидается что она проживет еще 10 лет или дольше.
- Все женщины должны быть знакомы с известными полезными сторонами, ограничениями и потенциальными вредными явлениями, связанными с обследованиями для выявления рака молочной железы. Они также должны знать о том, как должна выглядеть их грудь в нормальном состоянии и какие нормальные ощущения в груди они могут испытывать, и немедленно сообщать о любых изменениях своей груди медицинским работникам.

Некоторые женщины, в связи с наследственностью, генетической предрасположенностью или из-за некоторых других факторов должны делать не только маммографии, но и обследоваться при помощи ядерно-магнитного резонанса (количество женщин, которое

попадает в эту категорию очень мало). Поговорите с медицинским работником о том, какие риски заболевания раком молочной железы применимы к вам и обсудите план обследования, который лучше всего подходит вам.

## **Рак толстого кишечника, прямой кишки и полипы**

Начиная с 50-ти лет, как женщины, так и мужчины должны проходить одну из следующих проверок:

### **Проверки, которые позволяют обнаружить полипы и онкологические заболевания**

- Сигмоидоскопия гибким эндоскопом каждые 5 лет\* или
- Колоноскопия каждые 10 лет или
- Ирригоскопия с двойным контрастированием каждые 5 лет\* или
- КТ колонография (виртуальная колоноскопия) каждые 5 лет\*

### **Проверки, которые, как правило, позволяют обнаружить онкологические заболевания**

- Ежегодный гваяковый анализ кала на скрытую кровь (gFOBT)\*\* или
- Ежегодный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь (FIT)\*\* или
- Анализ ДНК кала (sDNA) каждые 3 года\*

\* Если результат теста положительный, нужно сделать колоноскопию.

\*\* Требуется проверять реальный кал несколько раз. Одной проверки кала в кабинете у врача не достаточно. Требуется делать колоноскопию если результат проверки кала положительный.

Тесты, которые позволяют обнаружить как онкологические заболевания на ранней стадии, так и полипы, требуется проводить в первую очередь, если есть возможность пройти эти тесты и если вы хотите пройти один из них. Обсудите с медицинским работником какой тест больше подходит вам.

Если вы входите в группу повышенного риска заболевания раком толстого кишечника исходя из вашей наследственности и из-за других факторов, ваше обследование может проводиться по другому графику. Обсудите с медицинским работником свою наследственность и план обследования, который лучше всего подходит вам.

## **Рак шейки матки**

- Обследования на наличие рака шейки матки должны начинаться в возрасте 21 года.** Женщин моложе 21 года обследовать не нужно.

- Женщины в возрасте от 21 до 29 лет** должны проверять мазок Папаниколау каждые 3 года. Проверка ВПЧ не должна проводиться в этой возрастной группе, за исключением случаев, когда это необходимо в связи с патологией, обнаруженной при проверке мазка Папаниколау.
- Женщины в возрасте от 30 до 65 лет** должны проверять мазок Папаниколау и ВПЧ (называется “ко-тестированием”) каждые 5 лет. Это предпочтительный метод, но можно также проверять только мазок Папаниколау каждые 3 года.
- Женщины старше 65 лет**, которые регулярно проходили обследование на наличие рака шейки матки в течение последних 10 лет и результаты их тестов были нормальными, не должны обследоваться на рак шейки матки. После того, как проверки будут прекращены, они не должны возобновляться. Женщины, у которых в прошлом была обнаружена серьезная предраковая патология, должны продолжать обследоваться в течение, как минимум, 20 лет после поставленного диагноза, даже после достижения 65 лет.
- Женщины, у которых была удалена матка и шейка матки (полная гистерэктомия)** по причинам не связанным с раком шейки матки и у которых никогда не было рака шейки матки или предраковой патологии не должны проходить обследования.
- Все женщины, которые прошли вакцинацию против ВПЧ** все равно должны соблюдать рекомендации и проходить обследования соответствующие их возрастным группам.

Некоторым женщинам, в связи с историей состояния их здоровья, (ВИЧ-инфицированные, с трансплантацией органов, подверженные воздействию диэтилstilbестрола - синтетического аналога эстрогена и т.д.) может потребоваться другая программа обследования на рак шейки матки. Обсудите свое состояние здоровья с медицинским работником.

## Рак эндометрия

Американское онкологическое общество рекомендует, чтобы во время менопаузы всем женщинам сообщали о рисках и симптомах рака матки. Женщины должны сообщать своему врачу о любых неожиданных кровотечениях или небольших кровяных выделениях из влагалища.

Некоторым женщинам, в связи с историей состояния их здоровья, могут потребоваться ежегодные биопсии эндометрия. Обсудите свое состояние здоровья с медицинским работником.

## Рак легких

Американское онкологическое общество не рекомендует проведение тестов на наличие рака легких людям, которые находятся в группе средней степени риска. Однако мы рекомендуем обследоваться тем, кто входит в группу повышенного риска заболеванием рака легких в результате того, что они курят сигареты. Вы должны проверяться, если все упомянутое ниже относится к вам:

- Возрастная группа от 55 до 74 лет
- Хорошее состояние здоровья
- Вы курите как минимум 30 пачек сигарет в год И, либо все еще курите, либо бросили курить в течение последних 15 лет (количество пачек в год - это количество пачек сигарет, которые вы курите в день, умноженные на количество лет в течение которых человек курит. У человека, который курил по пачке сигарет в день в течение 30 лет, история курения составляет 30 пачко-лет, также как и у человека, который курил 2 пачки в день в течение 15 лет).

Для проверки ежегодно проводится компьютерная томограмма грудной клетки низкой дозы. Если список приведенный выше применим к вам и вы хотите начать проходить проверки, поговорите об этом с медицинским работником.

## **Рак предстательной железы**

Американское онкологическое общество рекомендует чтобы мужчины консультировались с медицинскими работниками и принимали информированное решение о том, проходить ли тестирование на рак предстательной железы. Исследования пока не подтвердили то, что потенциальные выгоды тестирования перевешивают вредные стороны тестирования и лечения. Мы считаем, что мужчины не должны начинать тестирование пока не узнают о рисках и возможных выгодах тестирования и лечения.

Начиная с 50-ти лет, мужчины должны обсуждать с медицинскими работниками все показания и противопоказания тестирования чтобы решить действительно ли им требуется тестирование.

Если вы Афро-Американец, либо ваш отец или брат болели раком предстательной железы до достижения возраста 65 лет, вы должны обсудить этот вопрос с медицинским работником, когда вам исполнится 45 лет.

Если вы решите пройти тестирование, вам нужно сделать анализ крови и проверить уровень простат-специфического антигена с обследованием или без обследования прямой кишки. Частота тестирования будет зависеть от вашего уровня простат-специфического антигена.

## **Проверки способствующие обнаружению рака**

Для людей в возрасте 20 лет или старше, которые периодически проходят медицинский осмотр, проверки, способствующие обнаружению рака должны включать консультации с медицинскими работниками и, в зависимости от возраста и пола, проверки на рак щитовидной железы, полости рта, кожи, лимфатических узлов, яичек, яичников, а также проверки на некоторые другие заболевания кроме рака.

# Возьмите под контроль состояние своего здоровья и помогите сократить свой риск заболевания раком.

- Перестаньте употреблять все виды табачных изделий.
- Добейтесь здорового веса и поддерживайте его.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
- Придерживайтесь здоровой диеты, употребляйте много фруктов и овощей.
- Ограничьте количество употребляемого алкоголя (если вы вообще его употребляете).
- Защищайте свою кожу.
- Знайте все о себе, своей наследственности и своих рисках.
- Проходите регулярные проверки и обследования на рак.

Дополнительную информацию о том, что вы можете сделать, чтобы сократить риск заболевания раком, а также по другим вопросам, касающимся рака, вы можете узнать, посетив наш сайт [www.cancer.org](http://www.cancer.org), или позвонив нам в любое время дня и ночи по телефону 1-800-227-2345.

Медицинская информация проверена в сентябре 2015 года

Medically reviewed September 2015

Language: Russian