

Чим ми займаємося

Завдяки праці наших волонтерів та штатних працівників, а також щедрості наших донорів, Канадське онкологічне товариство є лідером у боротьбі з раком. Канадське онкологічне товариство:

- фінансує передові наукові дослідження усіх форм раку
- виступає за сильну державну політику у галузі охорони здоров'я
- пропагує здоровий спосіб життя, який допомагає зменшити ризик захворювання на рак
- надає інформацію про рак
- надає підтримку людям, хворим на рак

Звертайтеся до нас для отримання найновішої інформації про рак, про наші послуги, або ж для того, щоб зробити добродійний внесок.



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

Залишимо рак у минулому
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Це загальна інформація, підготовлена Канадським онкологічним товариством. Вона не має на меті замінити собою поради кваліфікованого фахівця-медика. Матеріал цієї публікації можна копіювати або відтворювати без дозволу; проте обов'язково необхідно вказати таке посилання:

Рання діагностика і скринінг: Факти для чоловіків.
Canadian Cancer Society 2008.

Early Detection and Screening: Facts for men - Ukrainian 270494 © December 2008



Canadian Cancer Society
Société canadienne du cancer

Рання діагностика і скринінг

Факти для чоловіків



Залишимо рак у минулому
1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Рання діагностика і скринінг

Факти для чоловіків

Важко сказати, чому одна людина захворіє на рак, а інша – ні. Може здаватися, що раку неможливо уникнути, проте є речі, які Ви можете зробити, щоб зменшити ризик захворювання. Ви можете почати зі здорового способу життя і турботи про власне здоров'я.

У цій брошурі описуються чотири розповсюджені форми раку у чоловіків, які можна діагностувати на ранньому етапі за допомогою скринінг-тестів або перевірки ознак і симптомів лікарем: **рак простати, рак яєчок, рак ободової і прямої кишки і рак шкіри**. Багато які з симптомів можуть спричинятися проблемами, менш серйозними за рак. Зверніться до свого лікаря, щоб бути певним. Якщо раку і не можна запобігти, лікування буде більш успішним, якщо хворобу виявлено на ранній стадії.

Рання діагностика і скринінг

Рання діагностика означає виявлення раку на ранній стадії. Коли рак виявлено на ранньому етапі, нерідко він легше лікується. Знання симптомів і регулярне проходження обстежень допомагає виявити рак на ранній стадії. Знайте свій організм і не ігноруйте жодних змін у ньому. Чим швидше Ви повідомите про свої симптоми лікарю, тим швидше можна буде почати вирішувати проблему.

Скринінг – це раннє виявлення раку шляхом тестування або обстеження на наявність хвороби, коли немає жодних симптомів. Для багатьох форм раку немає скринінг-тесту, проте деякі види раку можна виявити, перш ніж Ви навіть помітите якісь можливі негаразди. Скринінг-тести можуть допомогти виявити рак на його найраніших етапах, коли він найлегше піддається лікуванню. Деякі скринінг-тести також можуть допомогти виявити передракові стани, які можна лікувати, перш ніж виникне рак. Якщо скринінг-тест показує щось незвичне, мають бути проведені подальші тести.

Програми скринінгу, які пропонують скринінг-тести для певних форм раку, доступні на всій території Канади. Програми можуть бути різними у різних провінціях. Ці скринінгові програми пропонуються людям певних вікових груп, які не мають жодних ознак або симптомів захворювання на рак. Якщо у Вашій родині є історія якоїсь конкретної форми раку, у Вас може бути більший ризик захворіти на рак, і Вам потрібно пройти обстеження у більш ранньому віці або проходити його частіше. Проконсультуйтеся з Вашим лікарем щодо персонального плану обстежень.

Важливо знати, що жоден скринінг-тест на рак не є на 100% точним. Наприклад, скринінг-тест може іноді показати рак, коли насправді його немає, або ж не виявити рак, коли він насправді є. Проте загалом скринінг-тести рятують життя.

Рак простати

Рак простати починається у клітинах передміхурової залози. Це найбільш розповсюджена форма раку у канадців-чоловіків і найчастіше діагностується у чоловіків у віці, старшому за 65 років. Чоловіки, у яких є родинна історія раку простати, або ж чоловіки африканського походження мають більший ризик захворіти у молодшому віці.

Що Ви можете зробити

Якщо Вам 50 років або більше, поговоріть зі своїм лікарем про ризик та переваги обстеження на рак простати.

Якщо у Вас вищий ризик раку простати у зв'язку з Вашою родинною історією або африканським походженням, обговоріть можливість початку обстежень у молодшому віці.

Для раннього виявлення раку простати можуть використовуватися такі обстеження:

- **Пальцеве ректальне обстеження (DRE):** фізикальне обстеження передміхурової залози через пряму кишку. Лікар вводить палець у рукавичці у пряму кишку для перевірки простати на наявність пухлин або інших незвичних проявів.
- **Тест на простат-специфічний антиген (PSA):** аналіз крові, який вимірює простат-специфічний антиген – речовину, яку виділяє простата.

Тести PSA і DRE можуть допомогти виявити рак простати на ранньому етапі, проте вони також можуть спричинити «фальшиву тривогу» або ж пропустити присутній рак простати. У деяких випадках ці тести можуть виявити рак простати, який може не являти собою серйозної загрози для Вашого здоров'я. Важливо проконсультуватися з лікарем щодо Вашого особистого ризику захворювання на рак простати і переваг і ризиків обстежень.

На що треба звертати увагу

Ці ознаки і симптоми можуть спричинитися раком простати або ж іншими проблемами зі здоров'ям, такими, як запалення або збільшення простати. Проконсультуйтеся з Вашим лікарем, якщо у Вас виникають такі симптоми:

- потреба часто мочитися, особливо вночі
- нагальна потреба помочитися
- труднощі у тому, щоб почати або зупинити струмінь сечі
- нездатність помочитися
- слабкий, зменшений або переривчастий струмінь сечі
- відчуття, що сечовий міхур не повністю випорожнився
- печія або біль під час сечовипускання
- кров у сечі або спермі
- болісна еякуляція

Рак яєчок

Рак яєчок починається у клітинах яєчка. Хоча рак яєчок є досить рідкісним, для чоловіків у віці від 15 до 49 років існує підвищений ризик захворіти на нього. Як правило, рак яєчок успішно виліковується, особливо якщо його виявити на ранньому етапі.

Що Ви можете зробити

Знайте, як виглядають Ваші яєчка, і регулярно їх перевіряйте. Найкраще це робити після теплої ванни або душу, коли яєчка опускаються, і м'язи мошонки розслабляються. Негайно зверніться до лікаря, якщо помітите щось незвичне.

Регулярно проходите медичне обстеження у лікаря, в тому числі обстеження яєчок.

На що треба звертати увагу

Ці ознаки і симптоми можуть бути спричинені раком яєчок або ж іншими проблемами зі здоров'ям. Зверніться до лікаря, якщо у Вас виникли такі прояви:

- пухлина на яєчку
- болісне яєчко
- відчуття важкості або волочіння у нижній частині черевної порожнини або мошонці
- тупий біль у нижній частині черевної порожнини і у паху



Рак ободової і прямої кишки

Більшість видів раку ободової і прямої кишки починаються у клітинах, які вистилають внутрішню поверхню ободової і прямої кишок. Це третій за розповсюдженістю тип раку в Канаді як серед чоловіків, так і серед жінок. Рак ободової і прямої кишки нерідко росте повільно і передбачувано. Він може не спричиняти жодних симптомів на ранніх стадіях, оскільки нижня частина черевної порожнини (нижче шлунка) має досить місця для того, щоб пухлина могла рости і розширюватися. Скринінг-тести допомагають виявити рак ободової і прямої кишки, перш ніж з'являться симптоми. Зазвичай він успішно лікується у разі раннього діагностування.

Що Ви можете зробити

Якщо Вам 50 або більше років, здавайте аналіз калу на скриту кровотечу (FOBT) не рідше одного разу на 2 роки. Цей аналіз служить для дослідження калу на сліди крові, які помітні лише під мікроскопом. Наявність крові у випорожненнях не завжди означає, що у Вас рак. Це може бути викликано іншими причинами – наприклад, поліпами (незлویасним розростанням тканини), виразками або навіть гемороєм.

Якщо FOBT показує сліди крові у випорожненнях, подальші дослідження можуть включати такі тести:

- **Колоноскопія:** дослідження, яке дає змогу лікареві обстежити внутрішню поверхню всієї ободової кишки за допомогою тонкої гнучкої трубки з лампочкою і камерою на кінці.
- **Сигмоїдоскопія:** дослідження, яке дає змогу лікареві обстежити внутрішню поверхню прямої кишки та нижньої частини ободової кишки за допомогою тонкої гнучкої трубки з лампочкою і камерою на кінці.

- **Барієва клізма з подвійним контрастом:** рентгеноскопичне дослідження ободової і прямої кишки з використанням спеціального барвника (що має назву барій), який дає змогу лікареві краще бачити внутрішню поверхню ободової кишки.

У деяких чоловіків ризик захворювання на рак ободової і прямої кишки є вищим за середній. Проконсультуйтеся з Вашим лікарем про те, коли і як часто Ви повинні проходити такі дослідження, якщо Ви:

- маєте когось із батьків, брата, сестру або дитину, які хворіють на рак ободової і прямої кишки (особливо якщо такого родича діагностували до 45 років)
- самі хворіли на рак ободової і прямої кишки
- вже були діагностовані з приводу запальної хвороби кишечника чи поліпів
- маєте спадкове захворювання, таке як родинний аденоматозний поліпоз (FAP) або спадковий неполіпозний рак ободової кишки (HNCC)

На що треба звертати увагу

Нижченаведені ознаки і симптоми можуть бути спричинені раком ободової та прямої кишки або іншими проблемами зі здоров'ям. Зверніться до лікаря, якщо маєте такі симптоми:

- загальний дискомфорт у черевній порожнині (здуття, переповнення, кольки)
- зміна звичайного режиму випорожнень, наприклад, діарея або запор, без явної причини
- кров у випорожненнях (яскраво червона або дуже темна)
- випорожнення, вужчі за звичайні
- нагальна потреба випорожнитися
- відчуття, що кишечник не повністю випорожнився

- нудота або блювання
- втома (відчуття великої втоми)
- втрата ваги

Рак шкіри

Різні види раку шкіри (базальних клітин, пласких клітин і меланома) починаються у різних типах клітин шкіри. Форми раку базальних і пласких клітин шкіри є дуже розповсюдженими у Канаді, проте обидві ці форми раку, як правило, легко й успішно виликовуються.

Що Ви можете зробити

Найкращим способом запобігання раку шкіри є захист від сонця. Нижче наводяться кілька порад безпечного перебування на сонці:



- Захищайте себе і свою родину від сонця, особливо у період від 11:00 до 16:00, коли промені сонця найсильніші, або у будь-який період дня, коли показник ультрафіолетового випромінення дорівнює або перевищує 3. Залишайтеся у затінку – під деревами, під тентом або парасолькою – і намагайтеся планувати свої справи надворі до 11:00 або після 16:00.
- Закривайте від сонця свої руки, ноги і голову. Вибирайте одяг вільного крою, щільно тканий і легкий. Не забувайте вдягати капелюха для захисту голови, обличчя, вух і шиї.
- Використовуйте захисний крем від сонця з коефіцієнтом захисту від сонця (SPF), що дорівнює або перевищує 15. Не забувайте наносити захисний крем від сонця у хмарні дні і зимою.

- Носіть сонцезахисні окуляри для попередження ураження очей. Вибирайте окуляри із рівномірним затемненням, середніми або темними лінзами і захистом від UVA і UVB.
- Уникайте користування пристроями штучної засмаги. Як і сонце, обладнання для засмаги і «сонячні лампи» виділяють ультрафіолетові промені, які можуть призвести до сонячних опіків, пошкодження шкіри та збільшення ризику виникнення раку шкіри.
- Регулярно перевіряйте стан Вашої шкіри. Вивчіть звичайний стан своєї шкіри і повідомляйте про будь-які зміни своєму лікарю.

На що треба звертати увагу

Нижченаведені ознаки і симптоми можуть бути спричинені раком шкіри або іншими проблемами зі шкірою. Зверніться до лікаря, якщо у Вас виникли такі симптоми:

- зміни форми, кольору або розміру родимок або бородавок
- виразки, що не загоюються
- ділянки шкіри, які кривавлять, сверблять або почервоніли і стали горбкуватими



Зменшення ризику захворіти на рак

Є дуже багато загальнодоступної медичної інформації, частина якої є неоднозначною або ж навіть суперечливою. Проте ми знаємо, що Ви можете зменшити ймовірність захворювання на рак шляхом повсякденного вибору на користь здоров'я. Принаймні половині усіх форм раку можна запобігти завдяки здоровому способу життя і політиці, що захищає здоров'я усіх канадців. Ви можете:

- Не курити й уникати пасивного куріння.
- Їсти 5 – 10 порцій овочів та фруктів щодня. Вибирати продукти, багаті на клітковину та з малим вмістом жиру. Якщо Ви вживаєте алкогольні напої, обмежуйте вживання 1-2 чарками на день.
- Регулярно займатися фізичними вправами. Це також допоможе Вам підтримувати здорову вагу тіла.
- Берегти себе і свою родину від сонця, особливо у період від 11:00 до 16:00 години, коли сонячні промені найсильніші, або ж у будь-який час дня, коли індекс ультрафіолетового випромінювання дорівнює чи перевищує 3. Регулярно перевіряйте шкіру та повідомляйте про будь-які зміни своєму лікарю.
- Виконувати правила щодо скринінгу на рак. Знання історії захворювань на рак у Вашій родині допоможе Вам і Вашому лікарю прийняти рішення щодо персонального плану обстежень.
- Звертатися до свого лікаря або іншого фахівця-медика, якщо помічаєте зміни свого нормального стану здоров'я.
- Виконувати інструкції щодо охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності як вдома, так і на роботі, при використанні, зберіганні та утилізації небезпечних матеріалів.

