

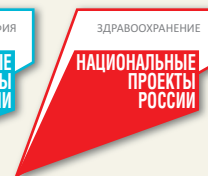
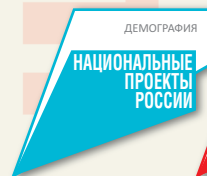
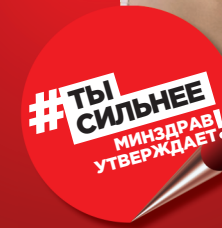
Здоровый образ жизни

ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА в основном является компетенцией акушера-гинеколога. Это своевременное выявление и адекватное лечение фоновых и предраковых состояний шейки матки. Женщине важно лишь периодически (желательно не реже 1 раза в полгода) бывать на приеме у акушера-гинеколога.

Только при сочетанном применении диагностических методов и своевременном адекватном лечении фоновой и предраковой патологии на шейке матки можно надеяться на хороший результат — предупреждение возникновения и развития рака шейки матки.

ЗАПОМНИТЕ!

- половая жизнь — это не только сексуальное удовлетворение, это серьезная движущая сила физического и духовного здоровья женщины, залог гармоничной, счастливой жизни; недопустимы случайные половые связи, как и половая жизнь вне брака;
- обязательно использование латексных презервативов при половом контакте, особенно если у полового партнера есть инфекция;
- при подозрении на инфицирование или при появлении выделений из половых путей (вне менструации) нужно обязательно посетить акушера-гинеколога и обследоваться для уточнения характера инфекции;
- обследование на половые инфекции лучше проводить за 3–5 дней до менструации или сразу после ее окончания с обязательной пищевой провокацией накануне обследования;
- при выявлении половой инфекции проводится лечение одновременно и женщины и ее полового партнера;
- для диагностики состояния шейки матки обязательно проведение расширенной кольпоскопии и по показаниям — онкоцитологии и прицельной биопсии;
- при наличии даже небольшой «эрозии» шейки матки необходимо наблюдение и лечение у акушера-гинеколога для устранения фоновых и предраковых заболеваний, предшествующих развитию рака шейки матки;
- необходимо исключение курения. Важен здоровый образ жизни: достаточный сон, утренняя гимнастика и водные процедуры.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАК ШЕЙКИ МАТКИ

**ЧТО ЗАВИСИТ ОТ
САМОЙ ЖЕНЩИНЫ?**



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»,

г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 8 (4162) 33-33-53

www.aocmp.ru

 [aocmp_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)



Рак шейки матки занимает 5-е место среди всех форм рака. Он относится к так называемым визуальным (или видимым) локализациям опухолей, т. е. грубые изменения шейки матки могут быть обнаружены акушером-гинекологом при обычном гинекологическом обследовании женщины. Однако в этом случае нельзя говорить о ранней диагностике

опухоли шейки матки и тем более о ее профилактике, так как подобные изменения, как правило, свидетельствуют о далеко зашедшем опухолевом процессе.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

как правило, зависит в основном от самой женщины. Чтобы уяснить правильность и очередность своих действий, каждая женщина должна хорошо знать факторы риска возникновения рака этой локализации и постараться исключить их отрицательное воздействие.

ФАКТОРЫ РИСКА

- раннее начало половой жизни;
- частая смена половых партнеров;
- большое число половых партнеров;
- половые инфекции;
- неправильные гигиенические мероприятия;
- ранняя беременность и роды;
- травма шейки матки в родах;
- одновременное применение оральных контрацептивов и курение;
- снижение иммунного статуса;
- низкий социально-экономический статус.

Многие исследователи неоднократно подчеркивали, что как «каждому фрукту — свое время», так и для каждой женщины время допустимого начала половой жизни запрограммировано самой природой. Некоторые физиологические особенности шейки матки (очень нежный и легко травмирующийся железистый эпителий) свойственны переходному (от детства к половой зрелости) возрасту — условно 14–18 лет. Так как половая жизнь с 14 до 18 лет природой не предусмотрена, в это время на фоне сложных гормональных и других взаимодействий происходит постепенное половое созревание организма женщины. Эта смена эпителия происходит постепенно и длительно, и наиболее выражена именно в 15–17 лет. Если процессу смены эпителия ничто не мешает (отсутствует ранняя половая жизнь), то он завершается к 18–20 годам (появляется защитный многослойный плоский эпителий).

Как правило, к этому времени шейка матки хорошо защищена от различных отрицательных воздействий. Если девочка (девушка) начинает половую жизнь рано (до 18 лет), то процесс смены эпителия нарушается, и вместо нормального защитного слоя на шейке матки развиваются различные патологические состояния, вплоть до рака. Известно, что в последние годы рак шейки матки «помолодел» и все чаще встречается у совсем молодых женщин — в 20–24 года.

Раннему началу половой жизни, как правило, сопутствуют частая смена половых партнеров, нередкое заражение женщины различными половыми инфекциями, неправильные гигиенические мероприятия, нежелательные беременности, повышенный травматизм шейки матки. Все это усугубляет пагубное влияние ранней половой жизни на состояние шейки матки.

При обследовании у таких женщин иногда обнаруживается одновременно 3–5 и более возбудителей серьезных половых инфекций, среди которых с развитием патологии шейки матки особенно тесно связаны хламидии, микоплазма, уреоплазма и вирусные инфекции, что приводит к образованию на шейке матки «воспалительных» участков. Нередко при этом образуются так называемые истинные эрозии, обусловленные потерей поверхностного эпителиального покрова на каком-либо участке шейки матки. Когда заживление эрозий происходит на фоне действия того или иного инфекционного агента, восстановительные процессы как бы перескакивают с нормального физиологического пути на путь развития предрака и рака шейки матки. Ускоряют развитие этих патологических процессов наследственная предрасположенность к возникновению рака шейки матки и сопутствующие гинекологические и общие заболевания.

Расскажем более подробно о вирусной инфекции. Речь идет о вирусе простого герпеса 2 типа (ВПГ 2), цитомегаловирусе (ЦМВ) и, самое главное, — о вирусе папилломы человека (ВПЧ).

В настоящее время ВПЧ считается одной из основных причин возникновения рака шейки матки. Передается он половым путем. Возможны также оральный (через рот) и от матери к плоду пути передачи вируса. Особенный риск представляет наличие в организме женщины ВПЧ 16-го и 18-го типов.

Наличие выше-

названных возбудителей половых инфекций не всегда сопровождается клиническими проявлениями, хотя, например, при хламидийной инфекции могут появиться выделения из половых путей воспалительного характера (бели) за 3–5 дней до менструации, а обострение ВПГ 2 - инфекции часто проявляется жжением в области наружных половых органов и влагалища.

К сожалению, многие женщины занимаются самолечением и просто смывают содержимое влагалища водой или различными моющими средствами. При повторении такого рода воздействий усиливается отрицательное влияние этих «лечебных» факторов на шейку матки. Такие неправильно проводимые гигиенические мероприятия тоже могут способствовать изменению направленности восстановительных процессов на шейке матки и постепенному развитию рака. Поэтому при появлении выделений из половых путей важно своевременно обратиться к акушеру-гинекологу и пройти комплексное обследование, а при выявлении возбудителей половых инфекций необходимо лечение обоих половых партнеров.

Особое внимание следует обратить на появление так называемых контактных кровяных выделений из половых путей после полового акта, а у женщин пожилого возраста, не живущих половой жизнью, — после поднятия тяжести или натуживания. Такие ситуации требуют безотлагательной консультации акушера-гинеколога.

Любая работа, если она сопровождается систематическим переутомлением и хронической усталостью, а также различные затяжные отрицательные эмоции и депрессивные состояния, не говоря уже о распространенных сегодня эндокринопатиях, всегда приводят к снижению иммунитета в организме женщины. При отсутствии естественной защиты и наличии патогенных факторов, безусловно, облегчается возникновение и развитие как предрака, так и рака шейки матки.

Следовательно, разумный распорядок дня, чередование различных видов деятельности (физической, умственной и т. п.), соблюдение здорового образа жизни во многом зависят от самой женщины. Вначале необходимо осознать важность этого, а затем принять его к исполнению. Причем помощниками в организации здорового образа жизни женщины должны быть все члены семьи, лучше, если и они станут участниками этого процесса.

Итак, в первичной профилактике рака шейки матки важен комплексный подход, в основе которого — здоровый образ жизни, недопущение инфицирования половых путей и своевременное обращение женщины к акушеру-гинекологу.

