**ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ**

Цюренко Ольга Владимировна

преподаватель

Михаленя Татьяна Александровна

студент

КГБПОУ «Ачинский медицинский техникум»

Рак шейки матки — это злокачественная опухоль, которая развивается на шейке матки, месте соединения влагалища с маткой. Это одно из самых распространённых онкологических заболеваний у женщин, и на ранней стадии оно успешно поддаётся лечению. Однако многие женщины пренебрегают профилактическими мерами, не зная о простых способах защиты своего здоровья. Важно помнить, что рак шейки матки можно предотвратить или выявить на ранних стадиях, когда лечение более эффективно и не требует серьёзных хирургических вмешательств. Рак шейки матки занимает четвертое место по распространенности среди всех видов рака, поражающих женщин на планете. Этот вид рака также является одной из ведущих причин смертности от онкологических заболеваний среди женщин, унеся жизни 311 365 женщин по всему миру в 2018 году. По статистике, каждая 70-я женщина может столкнуться с этой болезнью в течение своей жизни, начиная с момента рождения и до достижения 79 лет. Особенно тревожной является ситуация в странах с низким и средним уровнем дохода, где почти 70% всех случаев рака шейки матки фиксируется. Это связано с несколькими факторами, включая недостаточную доступность медицинских услуг, отсутствие регулярных скринингов и вакцинации против вируса папилломы человека.

В этой статье я подробно расскажу, какие методы профилактики существуют, как они работают и почему их стоит использовать каждой женщине.

Для предотвращения рака шейки матки разработаны несколько эффективных методов. Основные из них — это регулярные гинекологические осмотры, Пап-тест, кольпоскопия, тест на ВПЧ и вакцинация против вируса папилломы человека. Эти меры позволяют выявить предраковые изменения на ранних стадиях и вовремя начать лечение.

Первым и самым важным шагом для профилактики рака шейки матки является регулярное посещение гинеколога. Осмотр рекомендуется проходить хотя бы раз в год, а для женщин с повышенными факторами риска — чаще. На приёме врач может провести осмотр, назначить необходимые анализы и проконсультировать по поводу вашего здоровья. Даже если нет явных симптомов, рак шейки матки может развиваться незаметно в течение долгого времени.

Пап-тест, или мазок по Папаниколау, — это один из самых эффективных методов диагностики предраковых и раковых изменений в клетках шейки матки. Во время этого теста врач-гинеколог берёт мазок клеток с поверхности шейки матки, которые затем исследуются под микроскопом на наличие аномальных клеток. Пап-тест помогает выявить предраковые изменения клеток задолго до того, как они перерастут в рак. Если выявить их на ранних стадиях, лечение будет более простым и успешным. Мазок необходимо сдавать регулярно, особенно если у вас есть факторы риска, такие как заражение ВПЧ или частая смена половых партнёров.

Кольпоскопия — это метод, при котором врач осматривает шейку матки под большим увеличением с помощью специального прибора — кольпоскопа. Этот метод позволяет детально рассмотреть клетки шейки матки и обнаружить даже самые незначительные изменения. Этот метод часто назначают после того, как Пап-тест показал аномальные результаты. Кольпоскопия помогает более точно определить, какие именно клетки изменены и насколько серьёзны эти изменения. В случае необходимости врач может провести биопсию — взять небольшой образец ткани для дальнейшего анализа.

Тест на ВПЧ — это анализ, который позволяет выявить наличие вируса папилломы человека в организме. Он проводится как дополнение к Пап-тесту и помогает определить, есть ли у вас риск развития рака шейки матки. ВПЧ является основной причиной рака шейки матки. Это один из самых распространённых вирусов, передающихся половым путём, и многие женщины могут быть его носителями, не подозревая об этом. Существует множество типов ВПЧ, но наиболее опасными являются 16 и 18 типы, которые и вызывают большинство случаев рака шейки матки. Вирус может находиться в организме годами, никак не проявляясь, но со временем провоцировать развитие предраковых изменений в клетках шейки матки. Если такие изменения не выявить вовремя, они могут перерасти в рак. Знание о том, что у вас есть вирус, позволяет врачу более тщательно наблюдать за вашим состоянием и принимать меры по предотвращению развития болезни.

Есть несколько признаков, которые могут указывать на развитие заболевания.

* Кровотечения между менструациями;
* Кровотечения после полового акта;
* Боли в пояснице или тазу;
* Неприятные выделения из влагалища.

Эти симптомы могут свидетельствовать о наличии предраковых или раковых изменений, и чем раньше вы обратитесь к врачу, тем выше шансы на успешное лечение.

Большое значение имеет повышение уровня осведомленности о факторах риска и важности профилактических мер, таких как здоровый образ жизни. Некоторые факторы могут повысить риск развития рака шейки матки, и их стоит избегать:

* Курение — исследования показывают, что у женщин, которые курят, вероятность развития рака шейки матки выше, так как курение ослабляет иммунную систему и делает организм более уязвимым к вирусам.
* Многочисленные половые партнёры — это повышает риск заражения ВПЧ.
* Отказ от барьерных методов контрацепции — презервативы не могут полностью защитить от ВПЧ, но они снижают риск заражения.

Образовательные кампании могут помочь женщинам лучше понимать риски и необходимость заботиться о своем здоровье, что в конечном итоге может привести к снижению заболеваемости и смертности от рака шейки матки. Вакцинация против ВПЧ — это надёжный способ предотвратить заражение вирусом, который вызывает рак шейки матки. Вакцинацию против ВПЧ рекомендуется проводить девочкам и мальчикам в возрасте от 9 до 13 лет. Но если вы не сделали прививку в детстве, её можно сделать и в более старшем возрасте — до 45 лет.

Если ваши анализы показали наличие предраковых изменений, не стоит паниковать. Предраковые клетки не всегда означают, что у вас разовьётся рак. В большинстве случаев их можно вылечить на ранней стадии, до того, как они перерастут в злокачественную опухоль.

Методы лечения могут включать:

* Лазерное удаление изменённых клеток;
* Криотерапию — замораживание поражённых участков;
* Хирургическое удаление части шейки матки.

Ваш врач предложит оптимальный вариант лечения в зависимости от степени изменений.

**Список использованных источников:**

1. Говорун И. Н. Вакцинация против вируса папилломы человека: современный взгляд. — М.: МПС, 2021.
2. Долженко Т. А. Пап-тест - важный метод ранней диагностики рака шейки матки. — М.: Знание, 2020.
3. Егоров А. В. Профилактика рака шейки матки. — Новосибирск: Научная Книга,  
   2021.
4. Кузнецов О. В. Современные подходы к профилактике и лечению рака шейки матки. — Казань: Издательство Казанского университета, 2022.
5. Лебедева Т. С. Онкология для начинающих. — М.: Русская Рада, 2020.
6. Николаева А. И. Вирус Папилломы Человека — Челябинск: Уральский государственный университет, 2018.
7. Петрова Л. А. Здоровье женщин, факторы риска. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2019.
8. Сидорова Е. Р. Кольпоскопия в практике врача. — Воронеж: Воронежский государственный университет, 2020.