

Проинформируйте себя, если Вам за 50!

Рак толстой кишки Профилактика



swiss
cancer
screening

Оглавление

Профилактика рака толстой кишки – обзорно	3
О раке толстой кишки	4
Предотвращение развития рака толстой кишки	6
Профилактика рака толстой кишки	6
Методы профилактического обследования	7
Насколько эффективна профилактика рака толстой кишки?	10
Принять участие в программах профилактического обследования	12
Глоссарий	16
Дальнейшая информация	18
Адреса	20

Профилактика рака толстой кишки – Обзорно

В этой брошюре Вы найдете важную информацию на тему профилактики рака толстой кишки.

Что такое профилактика рака толстой кишки?

Существуют исследования, позволяющие как можно раньше обнаружить рак толстой кишки или его раннюю стадию. Речь идет о двух различных методах.

Кому рекомендуется пройти профилактическое обследование?

Людам в возрасте 50 лет и старше.

Почему так важно проходить профилактику рака толстой кишки

- Меньше людей заболевают раком толстой кишки.
- Требуется меньше медицинской помощи при лечении.
- Меньше смертельных исходов от рака толстой кишки.

Какие преимущества вы имеете, если примите участие в прохождении профилактики рака толстой кишки?

- Вы будете успокоены, если результат обследования ничем не примечательный.
- Вас детально проконсультируют, если результат обследования покажет отклонение от нормы. Также с Вами обсудят дальнейший ход лечения.
- Во время обследования может быть обнаружен и удален предвестник рака толстой кишки в своей ранней стадии. В результате чего у Вас будет снижен риск этого заболевания.

Почему так важно заранее распознать рак толстой кишки?

- У Вас есть большие шансы вылечить рак.
- Лечение менее интенсивное и не такое обременительное, как при лечении рака толстой кишки в прогрессивной стадии.

О раке толстой кишки

Цифры и факты

Рак толстой кишки занимает в Швейцарии по частоте среди онкологических заболеваний третье место среди мужчин и второе место среди женщин.

У скольких людей диагностируют рак толстой кишки?

Ежегодно раком толстой кишки в Швейцарии заболевает 4300 человек.

Сколько человек умирает от рака толстой кишки?

Ежегодно от рака толстой кишки в Швейцарии умирает 1700 человек.

Кто может заболеть раком толстой кишки?

Большинство людей с диагнозом рака толстой кишки перешагнули 50 возраст. 4 человека из 100 в Швейцарии заболевают раком толстой кишки в возрасте до 80 лет.

Рак толстой кишки излечим?

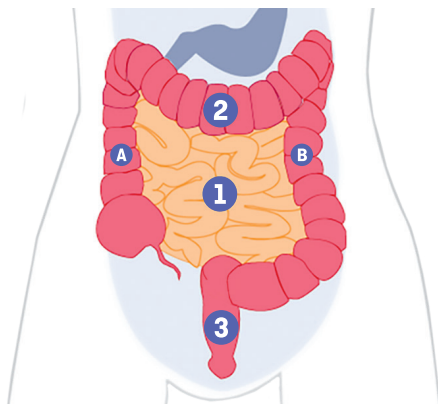
При раннем выявлении опухоли есть большие шансы на излечение рака толстой кишки.



Толстая кишка

Толстая кишка является частью кишечника. Кишка состоит из трех отрезков:

- 1 Тонкая кишка
- 2 Толстая кишка
 - A восходящая
 - B нисходящая
- 3 Прямая кишка



Причины возникновения рака толстой кишки?

- Слизистая оболочка в толстой кишке и в прямой кишке может изменяться. При этом могут появиться маленькие разрастания. Их называют также полипами.
- Полипы обнаруживают часто. Из 100 человек, старше 65 лет, у более чем 30 человек находят полипы в кишечнике.
- Многие полипы не опасны для здоровья. Они появляются вследствие аномального разрастания тканей, скопления жира или небольшого воспаления.
- Другие полипы появляются по причине доброкачественного разрастания ткани. Это значит, что полипы вырастают из слизистой оболочки кишечника. Эти специальные полипы называют аденомами.
- Аденомы могут переродиться в рак.
- Аденома перерождается в рак обычно в течение 10–15 лет. Но этот процесс может длиться и несколько лет до превращения в раковую опухоль.
- Из 100 аденом примерно менее 5 перерождаются в рак.
- Большие аденомы часто кровоточат. Эту кровь, однако, невооруженным глазом в стуле не заметно.

Перерождение аденомы в раковую опухоль в течение 10–15 лет



Здоровая
слизистая
оболочка
кишечника

Аденома в
начальной
стадии

Аденома в
прогрессирующей
стадии

Рак в
начальной
стадии

Инвазивный
рак

Какие симптомы указывают на заболевание раком?

Пройдите обследование, если у Вас есть такие симптомы:

- кровь в стуле
- жалобы на пищеварение
- изменение привычек в опорожнении кишечника
- необъяснимая потеря веса
- постоянная усталость

Зачастую в таких случаях рак толстой кишки уже прогрессирует.

Поэтому профилактика играет такую важную роль. Проконсультируйтесь у специалиста, если у Вас появились такие симптомы.

Предотвращение развития рака толстой кишки

Есть ли защита от рака толстой кишки?

Абсолютной защиты нет. Но Вы можете уменьшить риск заболевания этим недугом.

Что для этого Вы можете сделать?

Следует вести здоровый образ жизни:

- Употребляйте в пищу фрукты и овощи каждый день.
- Употребляйте поменьше переработанного мяса. Например, поменьше колбасных изделий.
- Побольше и постоянно двигайтесь.
- Следите за своим весом.
- Не злоупотребляйте алкоголем и не курите.

Более подробную информацию по этому пункту Вы найдете на интернет – страничке Лиги против рака в рубрике «Защита»: www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen.

Профилактика рака толстой кишки

Что это такое профилактика рака толстой кишки?

Есть обследования, которые могут диагностировать достаточно раннюю стадию рака. Эти обследования позволяют также диагностировать изменения в кишечнике, которые могут позже переродиться в рак. Такие профилактические обследования на предмет возможного заболевания раком нужно проводить регулярно и повторно.

Кто нуждается в профилактике рака толстой кишки?

Профилактика необходима лицам старше 50 лет, у которых симптомов не наблюдается.

Зачем нужна профилактика рака толстой кишки?

Чем раньше будет обнаружен рак толстой кишки или его предстация, тем больше шансов на его излечение. Благодаря профилактике:

- меньше смертельных исходов
- можно заранее начать лечение
- можно удалить предраковую стадию (полипы) и тем самым воспрепятствовать возникновению рака толстой кишки.

Профилактика на предмет обнаружения рака толстой кишки действует. Это можно подтвердить научными исследованиями.

Существуют ли пределы профилактических обследований?

У большинства людей можно заранее обнаружить раковую опухоль или препятствовать ее возникновению благодаря профилактике. Но нет такого теста, который бы позволил с уверенностью на 100% обнаружить ранние стадии онкологических заболеваний.

Риск заболеть раком толстой кишки в период между двумя профилактическими обследованиями всегда существует. Поэтому важно обратиться к врачу в случае появления симптомов.

Методы профилактического обследования

Есть 2 важных метода обследования, которые рекомендуют в Швейцарии:

- Тест на обнаружение скрытой крови в стуле (сокращенно FIT – фекальный иммунохимический тест)
- Колоноскопия

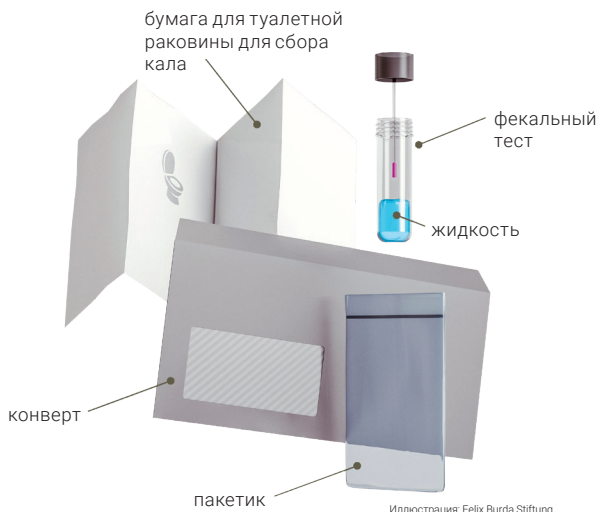
Что такое тест на обнаружение скрытой крови в стуле (FIT)?

Зачастую рак толстой кишки на ранней стадии кровоточит мало. И эту кровь в стуле увидеть нельзя. Поэтому был разработан тест FIT. С помощью этого теста можно очень просто обнаружить следы крови в стуле. Для этого надо взять небольшое количество кала и отправить на обследование. Этот тест можно провести в домашних условиях.

Что такое колоноскопия?

Колоноскопию проводит врач-специалист, а именно: гастроэнтеролог. Гастроэнтеролог специализируется на заболеваниях кишечника. Врач вводит зонд через анальное отверстие в кишечник. К этому зонду прикреплена маленькая видеокамера. С помощью этой камеры врач может обследовать весь кишечник. Этот зонд называют колоноскопом.

Сравнение обоих методов



Обследование стула на наличие скрытой крови (FIT)

Как часто?	Тест нужно проводить каждые два года.
Как его проводят?	<ul style="list-style-type: none">• Берут небольшое количества кала. Это делают в домашних условиях.• Пробу кала отправляют почтой.• В лаборатории исследуют образцы кала.• Если будет обнаружена кровь, то проводят затем колоноскопию для более детального обследования кишечника.
Какова стоимость теста ?	по цене недорогой
Какие преимущества?	<ul style="list-style-type: none">• Никакой подготовки.• Тест можно провести быстро и просто.• Не следует проводить без необходимости колоноскопию.
Насколько достоверен тест?	Если проводить тест каждые 2 года, то достоверность высока.
Какие недостатки?	<ul style="list-style-type: none">• Тест нужно проводить каждые 2 года.• Может случиться, что будет обнаружена кровь, но ее наличие вызвано не раком или аденомой.



Иллюстрация: Felix Burda Stiftung

Колоноскопия кишечника

Как часто?	Колоноскопию кишечника нужно делать каждые 10 лет.
Как его проводят?	<ul style="list-style-type: none"> • Для проведения обследования нужно соблюсти специальную диету в течение нескольких дней и принять назначенные медикаменты. Это позволит очистить кишечник. Чистку проводят в домашних условиях. • Обследование проводят в практике врача или в больнице. • Наверняка Вам дадут, успокоительное средство, для того, чтобы Вы могли расслабиться во время проведения обследования. • Обследование длится около 30 – 45 минут. Если необходимо удалить полипы, то обследование будет длиться несколько дольше.
Какова стоимость теста?	Такое обследование стоит дорого.
Какие преимущества?	<ul style="list-style-type: none"> • Это наилучший метод для обнаружения полипов, прежде чем они переродятся в рак. • Полипы могут быть удалены непосредственно во время обследования.
Насколько достоверен тест?	Результаты весьма достоверны, если подготовка к обследованию в домашних условиях была проведена правильно.
Какие недостатки?	<ul style="list-style-type: none"> • Есть очень незначительный риск возникновения тяжелого осложнения (перфорация кишечника или сильного кровотечения). Примерно 2 случая на 1000. • Если Вам дали успокоительное средство, то Вам нельзя после этого в течение 12–24 часов управлять автомобилем.

Насколько эффективна профилактика рака толстой кишки?

Эффективность профилактического обследования научно доказана. При регулярном профилактическом обследовании смертность от рака толстой кишки наполовину меньше.

Это означает, что на каждые 100 человек:

Без профилактического обследования: 2 человека умирает от рака толстой кишки, не достигнув 80 лет.

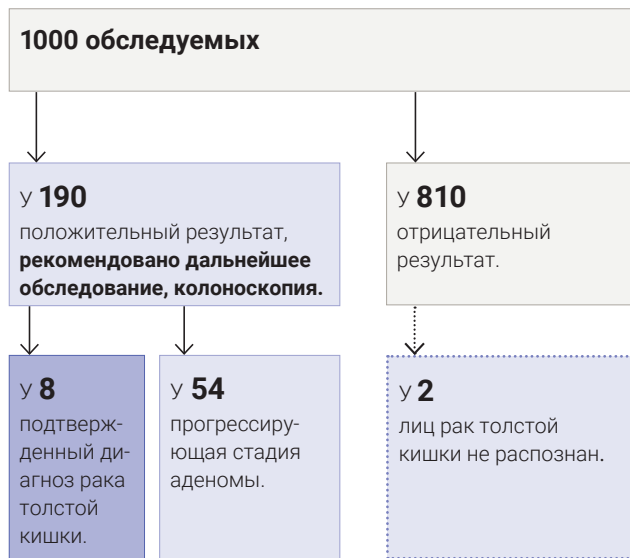
При регулярном профилактическом обследовании: менее 1 человека.

Эти данные взяты из обследований и поэтому являются приблизительными показателями. Научные исследования пытаются сделать эти приблизительные данные сделать более точными. Поэтому важно знать: каждому отдельному человеку нельзя заранее с уверенностью сказать, заболит он или нет.



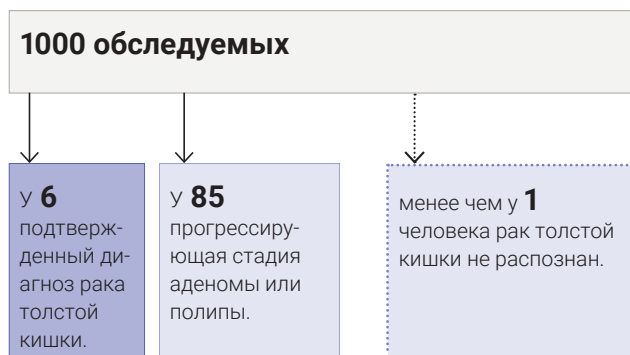
Эффективность теста на обнаружение скрытой крови в стуле

(При условии регулярного обследования в течение 10 лет)



Эффективность колоноскопии кишечника

(одноразовое обследование)



Использованные здесь данные взяты из научных исследований Е. Й. Гробее ат ал., опубликованные в 2019 в журнале «Clinical Gastroenterology and Hepatology» (DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2019.08.015>).

Пройти профилактическое обследование

Если Вы хотите пройти профилактическое обследование, то Вам следует уточнить следующее:

1. Получить информацию

Проинформируйте себя о возможностях профилактического обследования на предмет возможного заболевания раком. Прочтите о возможных методах и об их преимуществах и недостатках. Если у Вас есть вопросы, то обратитесь к врачу или в аптеку.

2. Проверить

Проверьте, нет ли у Вас противопоказаний к прохождению профилактического обследования с медицинской точки зрения. Для этого ответьте на следующие вопросы:

Часть 1: Встречается ли у Вас один из следующих симптомов?	Да	Нет
Вы похудели и не знаете, почему.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У Вас непривычные жалобы на пищеварение, например: боли, понос или запор.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ваши привычки в опорожнении кишечника изменились.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У Вас кровь в стуле.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы часто уставшие и не знаете этому причину.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Часть 2: Относятся ли Вы к одному из следующих факторов риска?	Да	Нет
Вы сами болеете или уже болели раком толстой кишки, или у Вас есть или были полипы, и Вы должны регулярно проходить с целью контроля колоноскопию.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У Вас повышенный наследственный риск заболеть раком толстой кишки (к примеру: синдром Линча).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вы страдаете одной из хронических воспалительных болезней кишечника (например: язвинным колитом, болезнью Крона).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Вы ответили на один или более вопросов положительно?

В таком случае обратитесь к своему семейному врачу с вопросом о проведении необходимых обследований.

Вы ответили на все вопросы отрицательно?

Если Вы в возрасте 50 – 69 лет, пройдите профилактическое обследование. В таком случае шансы не заболеть раком толстой кишки достаточно высоки.

3. Принять решение

Посмотрите, какое профилактическое обследование Вы хотели бы пройти. Любое обследование добровольное. В случае неуверенности обратитесь к врачу или к аптекарю.

4. Принять участие в программах профилактического обследования

На страницах 14 и 15 прочитайте еще раз о ходе проведения выбранного Вами метода обследования.

Разработанные программы по проведению профилактики рака толстой кишки

В некоторых кантонах и регионах имеются разработанные программы проведения профилактики рака толстой кишки. В этих кантонах и регионах лица в возрасте от 50 до 69 лет получают автоматически приглашение на прохождение профилактического обследования. Здесь Вы можете посмотреть, есть ли такая разработанная программа и в Вашем кантоне:

www.swisscancerscreening.ch/angebote-in-ihrem-kanton

Сколько стоит профилактическое обследование?

Профилактическое обследование в основном оплачивает медицинская страховка.

Если Вы живете в кантоне, в котором предлагают такую программу

Тогда Вам не нужно оплачивать франшизу Вашей медицинской страховки. Зачастую пациентам приходится оплачивать только сумму самосодержания, составляющую 10% от остаточной суммы после вычета годовой франшизы.

Если Вы живете в кантоне, в котором не существует подобных программ

Каждый раз, посещая врача, Вы должны сами оплачивать франшизу и сумму самосодержания (10%).

Как проходит обследование?

Вы приняли решение, какое обследование Вы хотели бы провести? Здесь изображено, как проходит обследование.

Вы решили провести иммунохимический тест на обнаружение скрытой крови в кале (FIT)



Советуем пойти в аптеку и проконсультироваться:

- Вас запишут на профилактический осмотр.
- Вас проинформируют о тесте.
- Вы получите набор для анализа для выявления скрытой крови в кале и руководство к выполнению теста в домашних условиях.

или



Запишитесь на прием к Вашему семейному врачу и проконсультируйтесь:

- Вас запишут на профилактический осмотр.
- Вас проинформируют о тесте.
- Вы получите набор для анализа в аптеке или в практике врача для выявления скрытой крови в кале и руководство к выполнению теста в домашних условиях.



Соберите небольшое количества кала в домашних условиях и отправьте его в лабораторию.

Важно помнить: во время менструации тест проводить нельзя.

Результат может быть ложным.

Результат теста Вы получите по почте.

Тест считается отрицательным

Если наличие скрытой крови в кале не обнаружено. Нет показаний на рак толстой кишки. У 93 пациентов из 100 наблюдается отрицательный результат.

- Частота проведения теста – каждые два года.
- Обратитесь к своему врачу, если в период до следующего теста появились симптомы.

Тест считается положительным

Если обнаружено наличие скрытой крови в кале. Примерно 7 пациентов из 100 получают положительный результат. Необходимо обследоваться на выявление причины кровотечения в стуле.

- Запишитесь на прием к врачу.
- Вам порекомендуют выполнить колоноскопию.
- Часто рак не бывает причиной кровотечения.

Вы решили пройти колоноскопию



Запишитесь на прием к Вашему семейному врачу:

- Вас проконсультируют.
- Вас запишут на профилактический осмотр.

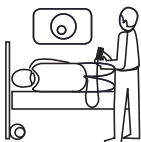


Вас запишут на прием к специалисту для проведения колоноскопии.



Подготовьте свой кишечник для проведения колоноскопии:

- Соблюдайте в течение указанного времени перед процедурой предписанную диету.
- Вечером перед ее проведением и в день проведения процедуры примите раствор, стимулирующий процесс опорожнения, для чистки кишечника.
- Очень важно, чтобы Ваш кишечник перед обследованием был полностью опорожнен.



Вас обследуют и обсудят с Вами результат.

Заболевание не выявлено.

Это означает, что отклонений от нормы кишечника **не наблюдается**. Примерно у 70 пациентов из 100 отмечается такой результат.

- Частота проведения теста – каждые 10 лет.
- Обратитесь к врачу, если в период до следующего теста появились симптомы.

Врач обнаружил полипы или рак.

Примерно у 30 пациентов из 100 **наблюдаются** отклонения от нормы.

- Полипы будут удалены и обследованы.
- Если был обнаружен рак, то следует дальше проводить обследования.
- Врач обсудит с Вами дальнейший ход лечения.

Глоссарий

Аденома	Аденома толстой кишки – это полип, который может переродиться в онкологическую патологию.
Болезнь Крона	Это хроническое воспалительное заболевание кишечника.
Гастроэнтеролог, Гастроэнтерология	Это врач, специализирующийся на заболеваниях желудочно-кишечного тракта человека.
Доброкачественные изменения	Доброкачественные изменения не опасны для здоровья.
Жалобы на работу пищеварительной системы	Жалобы на работу желудочно-кишечного тракта, например: понос, запор, вздутие или боли в животе.
Злокачественные изменения	Злокачественные изменения опасны для здоровья. Это раковое заболевание.
Колоноскопия	Это обследование толстой кишки с помощью зонда. К зонду прикреплена миниатюрная видеокамера. Этот прибор называют колоноскопом. Медицинский термин для обследования кишечника – колоноскопия или эндоскопия.
Колоноскоп	Это гибкая трубка, на одном конце которой закреплена видеокамера. С помощью колоноскопа при проведении колоноскопии обследуется толстая кишка.
Полип	Это разрастание тканей над слизистой оболочкой кишечника. Многие полипы не опасны для здоровья. В таких случаях они представляют собой незначительные изменения ткани, скопления жиров или небольшие воспалительные образования.

Рак толстой кишки Раком толстой кишки считается рак в толстой кишке или в прямой кишке.

Синдром Линча Это наследственное заболевание, при котором наблюдается развитие злокачественных опухолей толстой кишки и других органов у молодых пациентов.

Стул Другие выражения для стула: фекалии, кал.

Симптом Симптом – это признак заболевания.

Толстая кишка Это нижняя часть кишечника. Она находится между тонкой кишкой и анальным отверстием. Толстая кишка – это та часть кишечника, в которой зачастую развиваются раковые опухоли.

FIT, а также FOBt или FiOBT Это сокращенное название иммунохимического теста фекалий.
Это тест на обнаружение скрытой крови в кале.

Язвенный колит Это хроническое воспалительное заболевание слизистой оболочки толстой кишки.

Дальнейшая информация

Если Вы захотите побольше узнать, то сможете найти информацию здесь:

- **Swiss Cancer Screening**

Информационная страничка на тему ранней диагностики рака и разработанных программ прохождения профилактики по всей Швейцарии:
www.swisscancerscreening.ch

- **Программы по кантонам:** www.swisscancerscreening.ch/angebote-in-ihrem-kanton
- **Лига против рака:** www.krebsliga.ch/darmkrebs
- **PharmaSuisse:** www.nein-zu-darmkrebs.ch
- **Лига по желудочно-кишечным заболеваниям:** www.gastromed.ch
- **В практике Вашего семейного врача или в аптеке**

Ссылки

- Федеральное ведомство по статистике: www.bfs.admin.ch
- www.iarc.fr
- cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/de

Права пациентов

www.bag.admin.ch/bag/de/home/medizin-und-forschung/patientenrechte.html
Качество предоставляемых услуг постоянно контролируется. К тому же результаты обследования постоянно подвергаются централизованной статистической обработке. Для статистической обработки данных личные имена и адреса не используются и не передаются дальше. Таким образом, выводы на основании статистических данных не содержат ссылок на определенного пациента. Обращение с личными данными пациентов подлежит закону об охране данных, не подлежащих оглашению. Всему медицинскому персоналу запрещено разглашать информацию о пациентах.

Критерии качества

Брошюра была разработана и обсуждена организацией «Диалог Этик» и Союзом швейцарских врачей (FMH/SAQM) на основании критериев качества информационного материала для пациентов (PIM+).

Языки

Брошюру на других языках Вы найдете на www.swisscancerscreening.ch.

Выходные данные

© Свис кансер скрининг – Организация по созданию программ ранней диагностики рака
Берн, декабрь 2019

Редактор и руководитель проекта

Свис кансер скрининг (д-р наук Мануэла Окача) и медицинский институт г. Лозанны.

Консультация специалистов

проф. д-р мед. наук Рето Ауэр, Гуидо Бисконтин, проф. д-р мед. наук Жан Дорта, Эстер Крафт, проф. д-р мед. наук. Урс Марбет, д-р. Кевин Селби, Даниела Штеблер
Благодарим участников группы за обсуждение данной темы, а также руководителей программы за ценные замечания.

Редакционная коллегия

Ева Эбнетер, медицинская и научная журналистка
Беттина Наглер, Капито

Эскиз

Гизела Буркхальтер, визуальная коммуникация

Адреса

**swiss
cancer
screening**

Swiss Cancer Screening

Effingerstrasse 33
3008 Bern
info@swisscancerscreening.ch
www.swisscancerscreening.ch



krebsliga

Krebsliga

Krebstelefon 0800 11 88 11
helpline@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Ваша программа по профилактике рака толстой кишки по месту проживания.

Programme Bâle-Ville

Vorsorge & Früherkennung
Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Tél. 061 319 91 71

Programme Fribourg

Dépistage du cancer Fribourg
Rte. St-Nicolas-de-Flüe 2
Case postale
1701 Fribourg
Tél. 026 425 54 00

Programme Genève

Fondation genevoise
pour le dépistage du cancer
Bd de la Cluse 43
1205 Genève
Tél. 022 708 10 90

Programme Grisons

Darmkrebsvorsorge Graubünden
Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1
7001 Chur
Tél. 0800 300 888

Programme Jura/Neuchâtel

Association pour le dépistage
du cancer JUNE
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
Tél. 032 422 58 06

Programme Uri

Kantonsspital Uri
Sekretariat Medizin
Tél. 041 875 51 32

Programme Vaud

Programmes vaudois
de dépistage du cancer
(PVDC) – Unisanté
Route de Berne 113
1010 Lausanne
Tél. 0848 990 990

Programme Valais

Centre de dépistage du cancer Valais
Rue de Condémines 14
Case postale
1951 Sion
Tél. 027 329 04 10