

В целях предупреждения папилломавирусной инфекции, имеющей высокий риск развития рака шейки матки, целесообразно пройти курс прививок, состоящий из 3 введений вакцинного препарата, разрешенного для применения с 9-летнего возраста, и затем девушкам до 26 лет, а также вакцинацию против герпетической инфекции, курс которой состоит из 5 инъекций с интервалом в 7 дней (с повторением курса через 6 месяцев).

Для укрепления общего здоровья, а, следовательно, повышения защитных сил организма девочке, девушке, женщине очень важно полноценное рациональное питание с включением в ежедневное меню фруктов и овощей; пребывание на свежем воздухе до 3 часов в день, в частности, детям и подросткам, а взрослым женщинам достаточно и 30-40 минутных активных двигательных упражнений на свежем воздухе; а также закаливающие процедуры; полноценный сон 8-9 часов в сутки; умение управлять собой в стрессовых ситуациях.

**Необходимое условие профилактики заболевания – это прививание родителями девочкам и мальчикам с раннего детства навыков личной гигиены и здорового образа жизни!**



- 📍 г. Владивосток, ул. Сахалинская 1а
- 🏢 КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
- 📍 Здоровье и благополучие Дальнего Востока
- ✉ rcozmp@pol3.ru
- 🌐 pol3.ru
- 📍 pol3vld
- 📍 КГБУЗ Поликлиника 3
- 📍 Рцоз Мп



## ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ У ЖЕНЩИН



Рак шейки матки занимает 2-е место среди злокачественных опухолей у женщин. Он относится к так называемым «визуальным», то есть видимым опухолям. Это значит, что изменения могут быть обнаружены при обычном обследовании женщины врачом женской консультации или в смотровом кабинете поликлиники. Однако в этом случае говорить о предупреждении уже поздно. Ее надо лечить! Профилактика рака шейки матки во многом зависит от самой женщины. А для этого очень важно знать факторы риска возникновения заболевания. К ним относятся: раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, инфекции, передаваемые половым путем, неправильные гигиенические мероприятия, ранние беременность и роды, травма шейки матки при родах, курение и применение оральных контрацептивов (противозачаточных таблеток), снижение иммунитета, низкий социально-экономический статус.

### Что же происходит под воздействием этих факторов?

В возрасте 14-18 лет на поверхности шейки матки располагается очень нежный, легко травмируемый эпителий (наружный слой слизистой оболочки). К наступлению половой зрелости (к 18 годам, а у некоторых девушек – к 19-20 годам) он заменяется многослойным защитным эпителием. Поэтому к завершению полового созревания шейка матки девушки надежно защищена от различных отрицательных воздействий. Если девушка начинает половую жизнь раньше, то процесс замены нежной слизистой оболочки на более «прочную» нарушается. Возникают различные воспалительные процессы и другие болезненные состояния, вплоть до опухолевого заболевания. Ранней половой жизни нередко сопутствует частая смена половых партнеров, что, как правило, приводит к нежелательным беременностям, повышенной травматизации шейки матки, отсутствию должных гигиенических навыков, а также к довольно

частым заражениям инфекциями (хламидийной, герпетической, вирусными гепатитами В и С, гарднеллезом, уреоплазмозом, гонореей и др.). Особое же место в этом списке занимает папилломавирусная инфекция. Участки поврежденной слизистой оболочки страдают в первую очередь. Но папилломы могут развиваться не только на шейке матки, но и снаружи, даже в дыхательных органах и в виде бородавок на коже. Особый риск в плане развития рака шейки матки представляет вирус папилломы человека 16 и 18 типов, цитомегаловирусы, вирус простого герпеса.

Не менее важным фактором развития опухолевых заболеваний детородной системы женщин является курение. Его эффект проявляется сравнительно поздно – через 20-30 лет. Поэтому девочкам-подросткам, девушкам стоит задуматься, стоит ли начинать курить. Среди многочисленных канцерогенных производных табака, вызывающих развитие рака, наиболее опасны трехокись мышьяка и радиоактивный полоний. Недопустимо сочетание курения с использованием гормональных противозачаточных средств. Кроме того, курение резко снижает иммунитет, организм девушки/женщины становится восприимчивым к простудным, инфекционным заболеваниям, формированию воспалительных процессов детородной системы.

Все эти причины уже привели к тому, что онкологические заболевания стали поражать женщин молодого возраста, от 24 – 30 лет.

Долгое время опухолевые заболевания не дают о себе знать. Наличие инфекции, передаваемой половым путем, воспалительного процесса, предракового состояния, а также сформированной опухоли на ранних стадиях может определить врач-гинеколог.

Поэтому каждой женщине, девушке, начавшей половую жизнь, в профилактических целях просто необходимо регулярно, ежегодно, проходить профилактические осмотры в женских консультациях или смотровых кабинетах поликлиник, в которых

одновременно производится взятие мазков на выявление инфекционных агентов и атипичных клеток (показывающих изменения на слизистой оболочке, требующие дополнительного обследования и своевременного лечения). Надо решить вопрос об использовании контрацептивных (противозачаточных) средств только с врачом; отказаться от курения; **вступать в интимную близость после завершения полового созревания (после 18 лет); иметь одного полового партнера, лучше если интимная близость происходит при вступлении в брак;** пользоваться качественными презервативами, приобретенными только в аптеках; избегать переохлаждений, снижающих защитные силы организма и провоцирующих воспалительные процессы детородной системы; ежедневно обмывать наружные половые органы теплой водой с мылом – детским или другим с отметкой «РН –нейтральное», использовать специальные салфетки или «Гели для интимной гигиены»; гигиенические мероприятия осуществлять после каждого мочеиспускания и проводить обмывание «спереди назад»; не допускать глубоких подмываний и использования горячей или холодной воды.

