

РУКОВОДСТВО

по проведению действий на уровне сообществ по ранней диагностике рака молочной железы и рака шейки матки и своевременному направлению на уточнение диагноза (предназначено для специалистов КУЗ ЦСМ в проведении занятий с членами СКЗ\ОКЗ)

Руководство включает 2 темы по факторам риска и ранним признакам рака молочной железы и рака шейки матки

Сокращения

ЦСМ	Центр семейной медицины
ГСВ	Группа семейных врачей
ФАП	Фельдшерско-акушерский пункт
КУЗ	Кабинеты укрепления здоровья
СКЗ	Сельские комитеты здоровья
ОКЗ	Общественные комитеты здоровья
РМЖ	Рак молочной железы
РШМ	Рак шейки матки

Ожидаемые результаты:

- Сотрудники КУЗ станут компетентными по проведению мероприятий «Ранняя диагностика рака молочной железы и рака шейки матки»;
- Все члены СКЗ/ОКЗ будут способны проводить мероприятия, способствующие ранней диагностике и своевременному направлению женщин с характерными признаками рака молочной железы и рака шейки матки;
- Члены СКЗ\ОКЗ овладеют навыками по организации и проведению мероприятий по профилактике факторов риска и своевременной обращаемости женщин с признаками рака к специалистам ФАП и ГСВ.

Тип руководства:

Обучающая программа по проведению тренинга для сотрудников КУЗ ЦСМ (однодневный тренинг)

Данное руководство предназначено для использования:

На уровне города, района: Сотрудники КУЗ ЦСМ будут обучать членов ОКЗ по проведению мероприятий «Профилактика и ранняя диагностика рака молочной железы и рака шейки матки»;

На уровне города, района: Сотрудники КУЗ ЦСМ будут организовывать, и проводить мероприятия по профилактике и ранней диагностике рака молочной железы и рака шейки матки и повышать осведомленность о них через административные ресурсы с вовлечением партнеров;

На уровне села: Сотрудники КУЗ ЦСМ будут обучать членов СКЗ проведению мероприятий по профилактике и ранней диагностике рака молочной железы и рака шейки матки;

На уровне села: члены СКЗ будут организовывать, и проводить мероприятия по профилактике и ранней диагностике рака молочной железы и рака шейки матки с вовлечением партнеров;

На уровне домохозяйств: члены СКЗ будут проводить образовательную работу с членами семьи, с использованием пособия для СКЗ.

На рабочих местах: члены ОКЗ будут проводить образовательную работу с сотрудниками своих организаций с использованием пособия.

Как следует подготовиться к проведению тренинга:

- прочтите руководство и ознакомьтесь с его содержанием;
- решите все организационные вопросы тренинга.

Как следует проводить тренинг:

Специалисты КУЗ ЦСМ будут проводить 1 семинар для СКЗ\ОКЗ, состоящий из 2 тем: 1 тема - факторы риска и ранняя диагностика рака молочной железы; 2 тема - факторы риска и ранняя диагностика рака шейки матки.

Необходимые материалы:

- бумаги флипчарта;
- маркеры, скотч;
- тетради и ручки для участников.

Руководство по проведению действий на уровне сообществ по профилактике и ранней диагностике рака молочной железы, рака шейки матки

Цель

Предотвратить запущенные случаи заболеваний рака молочной железы и шейки матки среди женщин.

Задачи

1. Обучить специалистов КУЗ ЦСМ о факторах, повышающих риск развития рака молочной железы и шейки матки, а также путей их снижения.
2. Сформировать у КУЗ работников потребность в проведении мероприятий по профилактике рака молочной железы и рака шейки матки среди женщин на уровне города, района, села.
3. Привить специалистам КУЗ навыки по работе с населением и медицинскими работниками по профилактике и раннему выявлению рака шейки матки и рака молочной железы.

Введение

Начните семинар с приветствия участников и познакомьте их с темой тренинга: «Профилактика, ранняя диагностика рака молочной железы и рака шейки матки и своевременное направление на диагностику».

Скажите, что тренинг включает две темы по профилактике и ранней диагностике и своевременному направлению на уточнение диагноза и профилактике:

1) рака молочной железы и **2)** рака шейки матки.

Объясните участникам, используя ниже представленный материал, о важности ранней диагностики рака среди женщин и своевременного обращения за помощью.

В Кыргызстане, в структуре онкологической заболеваемости среди женщин 1 место занимает рак молочной железы – 20,6 на 100 тыс. населения, 2 место занимает рак шейки матки – 15,3 на 100 тыс. населения. В структуре смертности по республике рак молочной железы

занимает 1 место (9,2 ‰), а на 3-ем - рак шейки матки (7,9 ‰). (Национальный центр онкологии, 2018г.)

Эти цифры говорят о высокой смертности и свидетельствуют, что данные формы рака у женщин выявлены на поздних, запущенных стадиях. Любые онкологические заболевания делятся на четыре стадии, из них ранними считаются I-II стадии, а запущенными III - IV стадия. Ниже в таблице приведены данные заболеваемости раком молочной железы и раком шейки матки по стадиям (Национальный центр онкологии 2018 год):

Вид онкологического заболевания	Впервые установлен диагноз	I-II стадии [ранние]	III стадия [поздняя]	IV стадия [очень поздняя]
Рак молочной железы	647	377 [58,3%]	175 [27%]	95 [14,7%]
Рак шейки матки	490	296 [60,4%]	135 [27,6%]	59 [12%]

Как видно из таблицы, рак молочной железы в 41,7% случаев выявлен на поздних и очень поздних стадиях, а рак шейки матки в 39,6% случаев. Надо обратить внимание, что рак грудной железы редко, но встречается среди мужского населения.

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что если рак выявляется рано и лечится своевременно, то 80 процентов пациентов излечиваются полностью.

- Рак шейки матки можно легко выявить на ранней стадии с помощью мазка при гинекологическом осмотре*.

- Рак молочной железы может быть обнаружен на ранней стадии путем самообследования молочной железы.

При раннем обнаружении рака шейки матки и рака молочной железы лечение более простое и эффективное.

ТЕМА 1: ФАКТОРЫ РИСКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

[45 МИН]

Задачи

1. Повысить осведомленность населения о факторах риска и признаках рака молочной железы.
2. Способствовать своевременному обращению женщины с признаками к специалисту ФАП/ГСВ.
3. Предоставить полную информацию по логистике направления для уточнения диагноза на следующий уровень здравоохранения.

Основная информация о раке молочной железы (РМЖ)

Дайте участникам краткую информацию:

Мозговой штурм: Что означает диагноз рак?

Ответы участников: опухоль, злокачественная, быстро растет, появляется без боли, приводит к смерти и т.д.

После завершения подведите итог, что рак – это болезнь, которая начинается с мутации клеток в различных органах и тканях, т.е. когда клетка организма начинает бесконтрольно делиться/расти, появляется опухоль.

А затем вывесите на доску или спроецируйте на экран определение рака молочной железы



Рак молочной железы – это злокачественная опухоль, которая формируется в тканях молочной железы.

Работа в малых группах: Факторы риска* развития рака молочной железы

Разделите участников на 2 группы. Дайте задания

1 группа: Распишите факторы риска* развития рака молочной железы, на которые мы не можем повлиять.

2 группа: Распишите факторы риска, на которые мы можем повлиять и изменить.

Подсказка фасилитатору

Факторы риска РМЖ, на которые мы НЕ МОЖЕМ повлиять:

- Старение: риск развития рака молочной железы повышается с возрастом.
- Наследственность: мутации некоторых генов, которые передались по наследству от матери или отца, повышают риск развития рака молочной железы. Наличие ближайшего родственника (мать, сестра, бабушка), у которого был рак, повышает риск развития рака молочной железы, особенно, если этот родственник был младше 45 лет на момент диагностирования.
- Рак молочной железы в анамнезе: если у пациентки уже был рак молочной железы, повышается как риск возвращения болезни в эту же молочную железу, так и риск возникновения рака в другой молочной железе.
- **Воздействие гормонов (эстрогена и прогестерона) на организм:**
 - женщины, у которых менструации начались ранее 12 лет и закончились позднее 55 лет, более подвержены риску заболевания;
 - нерожавшие женщины или те, которые родили первого ребенка после 30 лет, также более подвержены риску заболевания.
- **Факторы риска, которые МЫ МОЖЕМ изменить:**
 - Избыточный вес и ожирение: если у женщины избыточный вес или ожирение, то она подвергается повышенному риску развития рака молочной железы, особенно после менопаузы*. Возможно, это происходит из-за выработки эстрогенов в жировых тканях – главном источнике эстрогенов после менопаузы*.
 - Употребление алкоголя и курение: риск развития рака молочной железы повышается при употреблении алкоголя и курении, но механизм влияния этих привычек на заболевание неясен.

В итоге, на избыточный вес тела и физическую бездеятельность приходится 25-33 процента всех случаев рака молочной железы.

После презентации наработок групп, **подведите итог** и скажите, «что в тех случаях, когда у женщины есть факторы риска, на которые мы не можем повлиять, то ей необходимо быть внимательной к своему организму и проводить регулярный осмотр молочных желез самой или у семейного врача или медсестры (согласно приложению 1).

Те же факторы риска, на которые **мы можем** повлиять – каждая женщина должна отказаться от рискованного поведения, предпочтения отдавая ЗОЖ (отказ от алкоголя, курения, жирной и нездоровой пищи, повышение физической активности и потребления овощей и фруктов, поддержка нормальной массы тела, употребления лекарственных средств только по назначению врача).

Профилактика РМЖ

Женщине важно знать, как в норме выглядят ее груди, для этого рекомендуется проводить ежемесячно пальпацию молочных желез самостоятельно по предлагаемой схеме (Приложение 1). Предложите участникам рассмотреть приложение «Самообследование молочных желез» и разберите каждый шаг техники самообследования на понимание. По желанию участников можно предложить им выполнить самообследование молочных желез на практике.

Вместе с участниками пропишите Правила, которых должна придерживаться каждая женщина, чтобы снизить риск развития рака молочной железы:

1. Соблюдать правила здорового образа жизни:

- сократить потребление жирной и сладкой пищи;
- есть не менее 5 порций (400 гр.) овощей и фруктов ежедневно (соотношение 2:3). Картофель не относится ни к овощам, ни фруктам;
- заниматься физической активностью не менее 30 минут ежедневно.

2. Проводить самообследование молочных желез ежемесячно

3. При выявлении любых признаков, подозрительных на рак молочной железы, немедленно обратиться к медицинскому работнику ФАП/ГСВ/ЦСМ

К подозрительным признакам относятся:

- изменения формы и размера груди;
- втяжение кожи или сосков;
- огрубение кожи в области груди и сосков;
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боли;
- выделение жидкости из соска;
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- Непроходящая боль в одном участке;
- Припухлость, повышение температуры, краснота или потемнение кожи.

ТЕМА 2: ФАКТОРЫ РИСКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

[45 МИН]

Задачи

1. Повысить осведомленность населения о факторах риска и признаках рака шейки матки.
2. Способствовать своевременному обращению женщин с признаками к специалистам ФАП/ГСВ.
3. Предоставить полную информацию по логистике направления для уточнения диагноза на следующий уровень здравоохранения.

Основная информация о раке шейки матки (РШМ)

Прежде чем начать разговор о раке шейки матки, ознакомьте участников со строением женских репродуктивных органов и функцией шейки матки.

Шейка матки



Шейка матки - это часть женской репродуктивной системы. Она находится в малом тазу. Шейка матки это самая нижняя и узкая часть матки. Шейка играет роль пропускного канала:

- Шейка соединяет матку с влагалищем. Во время менструального цикла кровь вытекает через шейку во влагалище и далее выводится наружу.
 - Шейка выделяет слизь, которая помогает сперматозоидам из влагалища попасть в полость матки.
- Во время беременности шейка плотно закрывается, помогая плоду находиться в полости матки. Во время родов шейка раскрывается и позволяет ребенку пройти через влагалище.

Что вызывает рак шейки матки?

Рак шейки матки вызван определенными типами вируса папилломы человека (ВПЧ), группой вирусов схожих вирусу, который вызывает бородавки на коже или гениталиях. Заражение ВПЧ происходит при прямом контакте (в случае с шейкой матки, как правило, при половом контакте) или даже при контакте кожа-кожа ВПЧ часто встречается в общей популяции.

Почти все взрослые женщины имеют временное наличие вирусов, но в подавляющем большинстве случаев ВПЧ-инфекция проходит само по себе в течение от шести месяцев до двух лет, не вызывая каких-либо признаков заболевания. Тем не менее, в редких случаях, где ВПЧ-инфекция не разрешилась самостоятельно и инфекция стойкая, риск развития предракового поражения шейки матки, которая предшествует развитию рака шейки матки, выше. Постоянное инфицирование ВПЧ, особенно, ВПЧ 16 типа и 18 называется высоким риском (канцерогенные, то есть вызывающих рак). Это наиболее распространенные типы вируса и они обнаруживались во всех случаях рака шейки матки во всем мире.

Напишите в центре вверху флип-чарта основную причину рака шейки матки
(Вирус папилломы человека)

Мозговой штурм: Как вы думаете, какие факторы увеличивают риск заражения ВПЧ, а значит развития рака шейки матки?

Предполагаемые ответы участников:

- *степень онкогенности ВПЧ (способности вируса вызывать рак);*
- *нарушения иммунитета;*
- *раннее начало половой жизни;*
- *наличие сопутствующих инфекций, передающихся половым путем, таких как генитальный герпес, хламидиоз и гонорея;*
- *количество родов в анамнезе и роды в раннем возрасте;*
- *курение табака;*
- *несколько половых партнеров.*

Подведите итог: основной путь заражения ВПЧ проходит половым путем, поэтому профилактика РШМ будет направлена на предупреждение рискованного сексуального поведения.

Мини-лекция

Расскажите о выявлении и признаках РШМ, используя изложенный материал.

Признаки рака шейки матки

На раннем этапе рак шейки матки, как правило, не вызывает никаких признаков, зачастую женщины чувствуют себя совершенно здоровыми. На этом этапе болезнь можно распознать только с помощью анализов мазков с шейки матки и гинекологическом осмотре (с помощью кольпоскопа – специального аппарата для увеличения картины шейки матки).

По мере роста злокачественной опухоли шейки матки могут появиться следующие признаки:

- Непроизвольное мочеиспускание;
- Боль во время полового акта;
- Обильные водянистые выделения;
- Боль в области таза;
- Кровяные выделения;
- Обильная длительная менструация;
- Боль в ногах;
- Дискомфорт при мочеиспускании.

По мере прогрессирования рака могут появляться более тяжелые признаки, в том числе:

- постоянная боль в спине, ногах и (или) в области таза;
- потеря веса, утомляемость, снижение аппетита;
- неприятно пахнущие выделения и дискомфорт во влагалище;
- отек одной или обеих нижних конечностей.

Нужно знать каждой женщине, что рак шейки матки является **излечимым заболеванием**. Чем раньше будет установлен диагноз, тем легче проходит лечение и увеличивается шанс на полное выздоровление.

Профилактика РШМ

Работа в малых группах:

Разделите участников на 3 группы, дайте задание для каждой группы. Выделите время на выполнение задания 10 минут.

1 группа: Распишите мероприятия в целом по профилактике для сохранения здоровья.

Информирование: о вреде употребления табака, об ежедневных занятиях физической активностью, о включении овощей и фруктов в ежедневный рацион питания.

Сексуальное просвещение: пропаганда безопасного секса, иметь одного партнера, позднее начало половой жизни.

2 группа: Распишите специфическую профилактику*

- Вакцинация против ВПЧ девочки 9–14 лет

- Скрининг (профилактический осмотр здоровых женщин) на ВПЧ 1 раз в 5 лет женщинам после 30 лет

**Специфическая профилактика рака шейки матки еще не внедрена в Кыргызстане, но планируется в ближайшее время.*

После презентации наработок групп подведите итог: Профилактикой РШМ является ЗОЖ и регулярный ежегодный осмотр у гинеколога

План действия

Предложите участникам составить план действия для распространения информации по раннему выявлению РМЖ и РШМ среди женщин репродуктивного возраста.

Оповестите КУЗ работников, что во время встречи с представителями СКЗ, они совместно с ними должны составить план по организации действий по профилактике РШМ и РМЖ в сообществах.

Для этого они сообщают должны: определить, кого они должны будут информировать, как они это смогут сделать в своих сообществах, когда и где они смогут информировать о РШМ и РМЖ. Затем записать план в протоколе по следующей форме.

Например,

Село_____ Количество дворов_____

Количество женщин (от 15 лет и старше) _____

Возрастная группа	Как	Когда	Где	Кто
девочки школьницы	- передавать дробную информацию - внеклассное занятие (45 мин)	еженедельно согласовав с кл.рук.	- по  WhatsApp - в школе, 7-11 кл	Анара
молодые келинки	распространить ИОМ - передавать дробную информацию	во время организации еженедельно	- шерине - по  WhatsApp	Сабина
свекрови	- подворовой обход, собрав их на чашку чая	в течение месяца	дома	Алма апа

Использованная литература

1. Рак шейки матки: руководство для пациентов – информация, основанная на Руководстве по клинической практике ESMO – в.2012.1
2. Руководство по ранней диагностике рака [Guide to cancer early diagnosis] Всемирная организация здравоохранения, 2018
3. Клиническое обследование молочной железы Руководство для специалистов ПМСП КР, 2010
4. Package of Essential Noncommunicable (PEN) Disease Interventions for Primary Health Care in Low-Resource Settings
5. Рак молочной железы: руководство для пациентов – информация, основанная на Руководстве по клинической практике ESMO – в.2013.1

Приложения

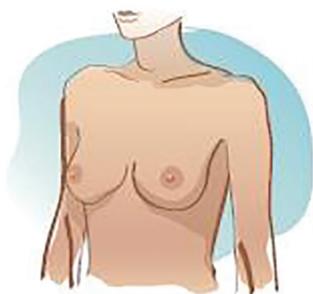
Приложение 1. Техника самообследования молочных желез

Приложение 2. Описание пути получения медицинской помощи

Приложение 3. Форма отчетности

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Техника
самообследования молочных желез
САМООБСЛЕДОВАНИЕ

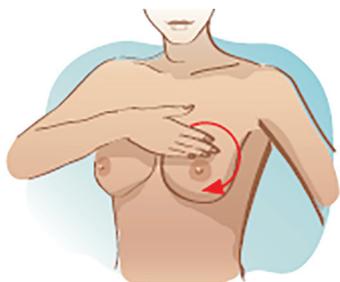
Для наблюдения за любыми изменениями в груди Вам необходимо ежемесячно на 6-9-й день от первого дня менструации или в один и тот же день, если наступил климакс, проводить осмотр ваших молочных желез.



Осмотрите перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи сосков с опущенными руками.



Потом с поднятыми руками. Обратите внимание на увеличение или уменьшение формы или размеров одной из молочных желез, втянутость, изменение цвета кожи.



Поднимите правую руку. Проведите пальцами левой руки по всем отделам правой железы, осторожно прощупывая возможные припухлости или утолщения



Сдавите сосок у его основания большим и указательным пальцами и посмотрите, есть ли какие-либо выделения.

Исследуйте левую молочную железу таким же способом.



Осмотр проводите лежа, при ощупывании правой молочной железы под правую лопатку положите небольшую подушку, а ладонь правой руки – под голову. Обследуйте правую молочную железу левой рукой.

Прощупайте пальцами круговыми движениями с легким надавливанием, начиная с краев молочной железы в направлении соска. Исследуйте левую молочную железу таким же способом.



Прощупайте круговыми движениями левую подмышечную впадину. Исследуйте правую подмышечную впадину аналогично левой

При осмотре и при ощупывании груди обращайте внимание на следующие изменения:

- изменения формы и размера груди;
- втяжение кожи или сосков;
- огрубение кожи в области груди и сосков;
- появление узелков или уплотнений в груди, даже если они не причиняют боли;
- выделение жидкости из соска;
- прощупывание (лимфатических) узлов в области подмышечной впадины;
- Непроходящая боль в одном участке;
- Припухлость, повышение температуры, краснота или потемнение кожи.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Описание пути получения МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ



ВАЖНО ЗНАТЬ:

Перед посещением медицинского учреждения рекомендуется записаться на приём по телефонным номерам:

Таласский областной ЦСМ: 0 (3422) 5-23-19, 0 (3422) 5-26-58

ЦСМ Таласского района: 0 (3422) 5-87-03, 0 (771) 41-87-36

ЦОВП Манасского района: 0 (772) 28-53-29

ЦОВП Бакай-Атинского района: 0 (703) 68-05-23, 0 (777) 88-25-02

ЦСМ Кара-Бууринского района: 0 (3456) 6-00-61, 0 (555) 22-92-70

Национальный центр онкологии и гематологии г. Бишкек:

0 (312) 57- 61-34

Окончательный диагноз наличия злокачественной опухоли выставляется только после гистологического исследования ткани, полученной при биопсии.

ПРИМЕЧАНИЕ:

В некоторых случаях могут потребоваться дополнительные обследования, такие как рентгенограмма легких или компьютерная томография, чтобы установить, нет ли опухоли в других органах.

