

ВИЧ И РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ

Что нужно знать, чтобы
сохранить здоровье?



ПОЧЕМУ КАЖЕТСЯ, БУДТО ЖИВУЩИЕ С ВИЧ ЛЮДИ ЧАЩЕ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАЮТ РАКОМ?

ВИЧ атакует иммунную систему, защищающую организм от инфекций и заболеваний. Поэтому ВИЧ играет роль в том, как развиваются опухоли в зараженном организме. Ослабленная иммунная система меньше сопротивляется различным заболеваниям, например, опухолям. Поэтому у людей с ВИЧ также повышен риск заболеть раком. Далее несколько причин, по которым раковые опухоли сегодня более распространены среди людей с ВИЧ.

Вырос срок жизни людей живущих с ВИЧ и больных СПИДом

Антиретровирусное лечение позволяет людям с ВИЧ жить дольше и лучше. Хотя их иммунная система полностью не восстанавливается. Вследствие более длительного срока жизни ВИЧ-инфицированных у них есть риск заболеть прочими заболеваниями, включая рак.

ВИЧ и другие вирусы действуют совместно

ВИЧ-инфекция, ослабившая иммунную систему, позволяет другим вирусам проще выжить в организме. ВИЧ вместе с другими вирусами способствует началу роста раковых клеток. Если рак начинает развиваться в организме человека с ослабленной иммунной системой, то он развивается быстрее, чем у здорового человека. Некоторые подобные вирусы:

- вирусы гепатита В и С
- вирус герпеса (herpes simplex)
- вирус папилломы человека (HPV)
- вирус Эпштейна-Барр

Многие люди с ВИЧ курят

Многие люди с ВИЧ курят. Курение является фактором риска раковых опухолей разных типов. Поскольку люди с ВИЧ живут дольше и продолжают курить, то повышается риск развития опухолей, связанных с курением.

ЧТО ТАКОЕ ФАКТОР РИСКА?

Фактор риска - это некий фактор, повышающий опасность заболеть известным заболеванием. Например, курение - большой фактор риска рака легких. От этого можно защититься, бросив курить. Не все факторы риска зависят только от самого человека, например, случаи рака в семье. Например, если ваш родитель или дедушки-бабушки болели раком, то ваш риск заболеть раком выше.

Сделайте что-то в отношении тех факторов риска, что зависят от вас. Если в вашей семье были случаи рака, спросите совета по профилактике рака у своего врача, а при необходимости пройдите обследование.

КАКИЕ ОПУХОЛИ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ У ЛЮДЕЙ С ВИЧ?

Ранее ВИЧ-инфицированные чаще всего заболевали тремя видами рака: саркома Капоши, лимфома не-Ходжкина и рак шейки матки (у женщин). Эти опухоли считаются связанными со СПИДом, поскольку они чаще встречаются у ВИЧ-инфицированных людей с ослабленным иммунитетом. Некоторые факты об этих заболеваниях.

Саркома Капоши

Эта опухоль развивается на коже в виде красно-лиловых пятен. Опухоль на коже не опасна для жизни. Она может привести к смерти, достигнув горла или легких. Саркому Капоши может вызвать вирус герпеса.

Лимфома не-Ходжкина

Этот рак обычно начинается с лимфатических узлов, являющихся частью иммунной системы и помогающих бороться с болезнями. Основные лимфатические узлы находятся на шее, подмышками, в паху и в животе. Эту опухоль может спровоцировать вирус Эпштейна-Барр.

Рак шейки матки

Возникает в шейке матки, расположенной между влагалищем и маткой. Многие женщины, болеющие раком шейки матки, заражены вирусом папилломы человека. Если в дополнение к этому женщина ВИЧ-инфицирована, то рак шейки матки может развиваться быстрее.

ВИДЫ РАКА, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ВИЧ

Люди с ВИЧ чаще заболевают и опухолями, непосредственно не связанными с ВИЧ-инфекцией. Это случается, даже если они принимают антиретровирусные препараты, а их иммунная система сравнительно сильна. Курение является фактором риска многих из этих опухолей. Далее некоторые факты.

Рак легких

Курение - главный фактор риска рака легких. Случаи рака легких среди ВИЧ-инфицированных участились после применения антиретровирусного лечения, в результате которого возрос срок жизни больных. Отказ от курения, занятия спортом и сохранение собственной иммунной системы значительно снизят риск заболевания раком легких.

Лимфома Ходжкина

Это тоже рак, в основном поражающий лимфатические узлы. Он быстрее развивается в организме людей со слабой иммунной системой.

Анальный рак

У мужчин, имеющих сексуальные контакты с мужчинами, повышен риск заболевания анальным раком. Анальный секс непосредственно не вызывает анального рака, но увеличивает риск заражения вирусом папилломы человека, который, в свою очередь, является фактором риска анального рака.

Рак печени

Заражение вирусом гепатита В или С и ВИЧ заметно увеличивает риск заболевания раком печени. Курение, употребление алкоголя и наркотиков, использование общего инвентаря для инъекций также является факторами риска.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЯ РАКОМ?

Два способа победить опухоли - здоровый образ жизни и раннее обнаружение болезни.

Здоровый образ жизни поможет вам значительно снизить риск заболеть раком и одновременно управлять ВИЧ. Раннее диагностирование рака и верное лечение могут увеличить ваши шансы прожить дольше и лучше. Лечение рака может оказаться очень сильной нагрузкой на организм ВИЧ-инфицированного человека. Поэтому для людей с ВИЧ очень важно не допустить развития рака (профилактика) либо обнаружить его на ранней стадии.

Здоровый образ жизни предупреждает заболевание раком

Отказ от курения - это самый большой шаг для защиты от опухолей. Оказавшись от курения, вы можете значительно снизить риск заболевания раком полости рта, горла, легких, желудка, почек, печени, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Как только вы бросите курить, ваш организм начнет укрепляться, а риск рака - снижаться. Спрашивайте информацию об отказе от курения у своего врача.

Своевременно принимайте антиретровирусные препараты.

Крепкая иммунная системы - ваша лучшая защита от опухолей различного типа. Принимайте все свои лекарства своевременно и постоянно. Антиретровирусные лекарства помогают значительно снизить риск заболевания саркомой Капоши.

Защищайте себя и других от ВИЧ и прочих вирусов

ВИЧ, вирус папилломы человека, вирусы гепатита и вирус герпеса передаются половым путем или через использование общей иглы (или иного инвентаря для инъекций). Правильно пользуйтесь презервативом при каждом сексуальном контакте. Никогда не пользуйтесь общей иглой или иным общим инвентарем для инъекций.

Здоровое питание

Так вы сможете снизить риск заболевания раком груди, простаты, желудка и колоректального рака.

- Во фруктах и овощах много минералов, витаминов и клетчатки. Старайтесь есть их пять раз в день – при каждом приеме пищи и как закуску.
- Ешьте цельнозерновой хлеб и пасту, рис и бобы.
- Ешьте постное мясо (с низким содержанием жира), курицу и рыбу, маложирные молочные продукты - нежирное молоко и обезжиренный творог.
- Готовя, пользуйтесь вместо животного жира и сливочного масла оливковым или рапсовым маслом.
- Старайтесь получать витамины и минералы из здоровой пищи, а не таблеток, напитков или порошков.
- Поговорите со своим врачом или диетологом о том, какие продукты вам больше подходят.

Занимайтесь спортом, следите за весом

Регулярные занятия спортом могут снизить риск некоторых опухолей. Старайтесь гулять, бегать трусцой или кататься на велосипеде четыре или пять дней в неделю. Занятия спортом могут быть разными - главное, чтобы вы регулярно были физически активны. Занимайтесь тем, что вам нравится. Тогда занятия будут регулярными.

У людей с ВИЧ может снизиться вес. Поговорите со своим врачом, сколько вам нужно заниматься спортом и питаться, чтобы сохранить здоровый вес.

Избегайте наркотиков и алкоголя!

Наркотики не являются непосредственным фактором риска, но могут вредить иммунной системе, осложняя здоровье ВИЧ-инфицированных. Отказ от алкоголя поможет снизить риск рака полости рта, горла, печени и груди (у женщин). Если у вас хронический гепатит С или иное заболевание печени, не употребляйте алкоголь вовсе!

Защищайте себя от чрезмерных прямых солнечных лучей.

Носите шляпу, пользуйтесь солнцезащитным кремом, солнечными очками и одеждой, защищающей от солнца.

Позвольте раннюю диагностику рака (на ранней стадии)

Регулярно проверяйте свое здоровье. Поговорите со своим врачом о возможностях заболевания и обстоятельствах, за которыми нужно следить. Спросите, какие обследования нужно пройти, даже если у вас нет никаких симптомов, указывающих на опухоль:

- **пап-анализ** для обнаружения рака шейки матки или анального рака;
- маммограмма для обнаружения рака груди у женщин;
- проверка прямой кишки / анального отверстия;
- проверка простаты у мужчин старше 50 лет;
- проверка зубов каждые полгода.

Чувствуйте опасные симптомы, указывающие на опухоль, и проверяйте себя сами.

Заметив у себя один из следующих симптомов, сразу поговорите об этом со своим врачом или стоматологом.

- Незаживающая язва. Проследите, появились ли на коже опухолевидные образования или изменились ли размеры, цвет или форма родимых пятен или бородавок.
- Если под кожей нащупывается одно или несколько опухолей или твердых мест, особенно в области груди у женщин и в яичках или в паху у мужчин.
- Посмотрите, есть ли ранки, припухлости или кровотечения, белые пятна, короста или трещины в полости рта, на деснах, губах или языке.
- Ненормальные кровотечения или иные потери жидкостей организма.
- Изменения в функционировании кишечника или мочевого пузыря.
- Кашель или боль в горле в течение длительного времени.
- Постоянная изжога или трудности с глотанием.

Здоровый образ жизни и профилактика раковых заболеваний

ВИЧ ослабляет иммунную систему, позволяя расти тем вирусам, которые способствуют возникновению рака. Ученые упорно работают над тем, чтобы понять связь между ВИЧ, другими вирусами и опухолями и создать препараты для профилактики и лечения этих заболеваний. Сделайте и со своей стороны все от вас зависящее, чтобы остаться здоровыми и избежать опухолей.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

www.hiv.ee

www.ehpv.ee

www.terviseinfo.ee

Финансировано из средств Государственной стратегии Эстонии по ВИЧ и СПИД на 2006-2015 годы.



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development