**РАК – УЖЕ НЕ ПРИГОВОР!**

**ПРОГНОЗ БЛАГОПРИЯТНЫЙ...**

Узнав о том, что ему поставлен страшный диагноз "рак", человек воспринимает эту информацию, как приговор. Однако ни в коем случае нельзя опускать руки! В настоящее время существуют высокоточные методы диагностики и эффективные методы лечения, которые позволяют жить полноценной жизнью и сохранять хорошее самочувствие долгие-долгие годы.

Сегодня мы будем говорить о довольно редком, но, тем не менее, имеющем место заболевании – раке щитовидной железы. Среди всех онкологических заболеваний в мире на его долю приходится лишь 1-2%. В России он ежегодно поражает около 15.000 человек. В Приморье за 2014 год зарегистрировано 154 случая заболевания.

Однако начнем мы с того, что у населения существует довольно распространенная проблема – узлы щитовидной железы. Они представляют собой увеличение какого-либо ее участка. У пожилых людей часто встречается многоузловой зоб, который ничем себя не проявляет. Единичные узлы встречаются примерно у 5% населения, хотя большинство людей о них даже не подозревает. Именно единичные узлы вызывают особую настороженность в плане онкологического заболевания. Но и здесь в панику впадать не стоит: почти 90% подобных образований являются доброкачественными.

Единичный узел щитовидной железы может оказаться кистой, доброкачественной опухолью (аденомой), медленно растущей аденомой или злокачественным образованием.

Поскольку другие участки щитовидной железы не поражены, то она функционирует нормально, и человек не обнаруживает признаков ее гипо- или гиперфункции. Поэтому основной целью обследования узлов щитовидной железы является выявление злокачественного процесса.

Узлы щитовидной железы обычно невелики и безболезненны. Они не оказывают никакого давления на шею и обнаруживаются врачом при медицинском осмотре или при осмотре в связи с другими заболеваниями. Узлы твердые, гладкие и легко прощупываются под кожей. Непораженные участки имеют нормальную конституцию. Рак же щитовидной железы отличается тем, что он часто очень твердый и ему может сопутствовать увеличение шейных лимфатических узлов. При этом все лабораторные показатели функции щитовидной железы остаются в норме. «Сбой» в работе «щитовидки» происходит только при увеличении опухоли до больших размеров.

Установлено, что предшествующие радиоактивные облучения области головы и шеи в детском, подростковом или даже взрослом возрасте могут стать важным фактором развития рака щитовидной железы. Если облучению ионизирующей радиацией подверглась женщина во время беременности, то возникает риск болезни у ребенка. Заметная роль в появлении онкозаболевания щитовидной железы принадлежит недостатку йода в организме и возрастному снижению иммунитета.

**Для снижения риска возникновения рака щитовидной железы очень важно:**

- внимательно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни, включать в рацион питания продукты, богатые йодом (в первую очередь, морепродукты), плодоовощную продукцию;

- в связи с тем, что Дальневосточный регион относится к территориям, где многие люди имеют легкой и средней степени йоддефицит, необходимо с детских лет по рекомендации врача с учетом возраста проводить йодную профилактику;

- регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию, консультации эндокринолога;

- в случае необходимости лечения, связанного с облучением, обязательно нужно пройти обследование у эндокринолога, чтобы убедиться в том, что щитовидная железа функционирует нормально и в ней отсутствуют узлы.

Для выявления узлов щитовидной железы проводится ее сканирование, ультразвуковое исследование и биопсия. При выявлении новообразования проводится лечение, которое дает хорошие результаты с благоприятным прогнозом. Наиболее распространенные формы рака щитовидной железы без проблем поддаются лечению. Поэтому важно не отчаиваться, если поставлен "страшный" диагноз, а просто вовремя начать лечиться!

**Татьяна Минеева,**

**врач Краевого центра медицинской профилактики.**

т.241-39-57