

Мой план действий

- Я посмотрю, нет ли в моём семейном анамнезе случаев рака мочевого пузыря
- Я поговорю с врачом о том, насколько у меня вероятно появление рака мочевого пузыря.
- Я буду следить за симптомами рака мочевого пузыря
- Я подумаю о своём образе жизни и ради улучшения здоровья внесу в него изменения, например:
 - буду воздерживаться от курения
 - буду употреблять меньше алкоголя или откажусь от употребления алкоголя
 - буду поддерживать здоровый вес

Как уберечься от рака мочевого пузыря?

- Откажитесь от курения
- Ограничьте или прекратите употребление алкоголя
- Пейте много жидкости, например воды
- Прекратите использование и (или) защитите себя от воздействия вредных химических веществ:
 - Краски, красители, текстиль, пластмассы, металлы, нефть, горючие химические вещества, мышьяк (канцероген) в питьевой воде
- Выполняйте упражнения по 30 минут 5 раз в неделю
- Добейтесь здорового веса и поддерживайте его



Где можно получить более подробную информацию?

Записаться на приём можно по телефону

1-888-369-2427 (888-FOX-CHASE)

или по адресу www.foxchase.org

Где найти дополнительную информацию?

Philip E. and Naomi P. Lippincott

Resource and Education Center

215-214-1618 recstaff@fcc.edu



OFFICE OF COMMUNITY
OUTREACH AND
ENGAGEMENT



Настоящая брошюра разработана при финансовом содействии фонда Johnson & Johnson Foundation.

Temple Health — это программа в области здравоохранения, образования и исследований, осуществляемая филиалами Temple University Health System (Системы здравоохранения Университета Темпл, TUHS) и Lewis Katz Школа медицины при Temple University. TUHS не предоставляет медицинскую помощь и не контролирует её предоставление. Вся медицинская помощь предоставляется организациями-участниками или независимыми поставщиками медицинских услуг, входящими в организации-участники TUHS. Право собственности и управление деятельностью каждой организации-участника TUHS осуществляются в соответствии с её руководящими документами.

Уведомление о недопущении дискриминации: Политика Fox Chase Cancer Center не допускает исключения из процесса предоставления качественной медицинской помощи или отстранения от участия в нём, а также отказа в преимуществах предоставления качественной медицинской помощи по признакам расы, этнической принадлежности, религии, сексуальной ориентации, пола, гендерной идентичности или самовыражения, инвалидности, возраста, исторических корней, цвета кожи, национального происхождения, физических возможностей, уровня образования или источника оплаты.

© Fox Chase Cancer Center. Все права защищены. 05.2025.

Найдите факты...

**Fox Chase
Cancer Center**
Temple Health

Рак мочевого пузыря

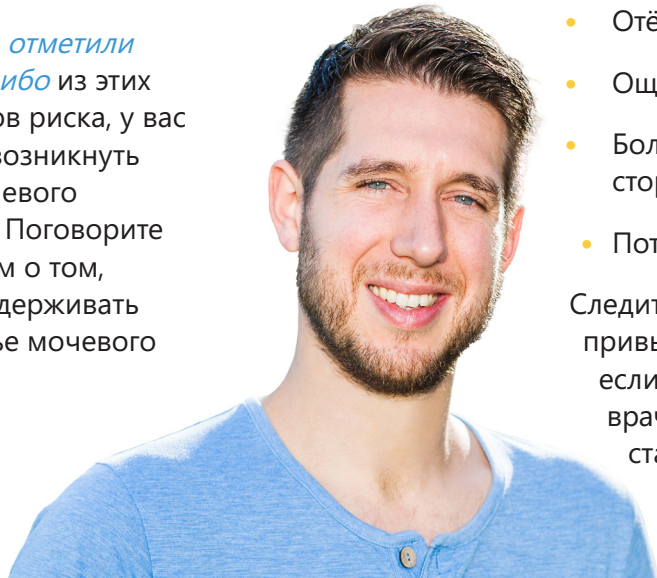
Может ли у меня возникнуть рак мочевого пузыря?

Невозможно знать наверняка, возникнет ли у вас рак мочевого пузыря. Ваши шансы заболеть увеличиваются от некоторых вещей. Это так называемые факторы риска.

Ниже можно посмотреть, имеются ли у вас факторы риска рака мочевого пузыря:

- ❑ Я курю (риск увеличивает и пассивное курение)
- ❑ Я родился мужчиной (рак мочевого пузыря чаще встречается у мужчин, чем у женщин)
- ❑ Я белый (европеоид)
- ❑ В моем семейном анамнезе имеются случаи рака мочевого пузыря
- ❑ У меня хроническое воспаление мочевого пузыря (мочевые инфекции, камни в почках, камни в мочевом пузыре)
- ❑ Я употребляю алкоголь
- ❑ Раньше у меня был рак мочевого пузыря

Если вы *отметили какой-либо* из этих факторов риска, у вас может возникнуть рак мочевого пузыря. Поговорите с врачом о том, как поддерживать здоровье мочевого пузыря.



Каковы симптомы рака мочевого пузыря?

Перечисленные ниже симптомы могут вызываться раком мочевого пузыря или другими проблемами со здоровьем. Обратитесь к врачу, если у вас наблюдаются какие-либо из следующих симптомов:

- Кровь в моче (часто безболезненный, но распространённый ранний признак, который иногда игнорируют)
- Боль или жжение при мочеиспускании
- Ощущение желания помочиться, когда на самом деле в этом нет необходимости
- Частое мочеиспускание по ночам
- Изменение частоты мочеиспускания или ощущение сильной потребности в этом
- Ощущение того, что мочевой пузырь опорожняется не полностью
- Неспособность помочиться или слабая струя
- Отёки ног
- Ощущение сильной усталости
- Боли в костях или пояснице с одной стороны
- Потеря аппетита и веса

Следите за любыми изменениями в привычках мочеиспускания, особенно если вы заметили кровь — это поможет врачам обнаружить рак на ранней стадии!

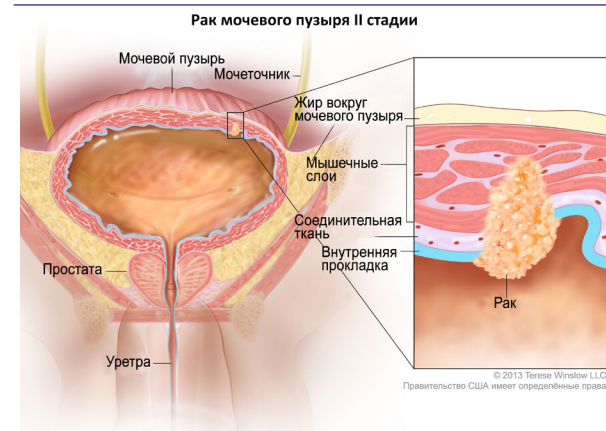
Какие существуют скрининговые тесты на рак мочевого пузыря?

Скрининговые тесты используются для выявления таких заболеваний, как рак, у людей, у которых нет никаких симптомов. Цель скрининга — обнаружить рак до того, как он начнёт вызывать симптомы.

В настоящее время скрининг рака мочевого пузыря для населения не проводится. Людям с высоким риском рака мочевого пузыря следует обсудить с врачом вопрос о прохождении обследований.

При подозрении на рак мочевого пузыря для диагностики заболевания могут проводиться следующие анализы:

- Физический осмотр
- Анализ мочи
- Цистоскопия
- Биопсия
- КТ, рентген, УЗИ или МРТ



Анатомия мочевого пузыря.

Рак мочевого пузыря — это избыточный рост клеток, который начинается в эпителиальной выстилке мочевого пузыря. Рак мочевого пузыря возникает как у мужчин, так и у женщин, но у мужчин он встречается чаще. При раннем обнаружении заболевания наблюдаются высокие показатели выживаемости, поэтому при появлении каких-либо симптомов обратитесь к врачу.