



Яичники - это пара зерновидных желез в форме миндалин, размером приблизительно с грецкий орех, расположенных на концах фаллопиевых труб с двух сторон от матки. Так как они производят яйцеклетки и женские половые гормоны: эстроген и прогестерон, - их функционирование жизненно важно для любой женщины. Однако к тому времени, когда вы достигаете 40 или 50 лет, все ваши мысли о них сводятся лишь к опасениям по поводу возможности возникновения кистозных опухолей и рака яичников.

### КИСТЫ ЯИЧНИКОВ

Раз в месяц в организме каждой женщины с сохранившимся менструальным циклом образуется доброкачественная киста в яичнике - крохотный мешочек-капсула, наполненный жидкостью, или фолликул яичника. Когда внутри него созревает яйцо, он прорывается и освобождает яйцеклетку во время овуляции. Но если овуляции яйцеклетки не происходит, этот мешочек может продолжать расти, образуя кисту. Так как она образуется из нормальных тканей, ежемесячно изменяющихся во время овуляции, то называется функциональной кистой и обычно исчезает до начала следующего менструального цикла. Если этого не происходит, ее следует осмотреть и исследовать.

Другая физиологическая разновидность кисты может развиваться в небольшой полости, образующейся в яичнике после вытеснения яйца. Эти полости наполняются кровеносными сосудами и новыми клетками для того, чтобы образовать желтое тело, которое затем начинает вырабатывать прогестерон, готовя организм к беременности. Обычно эти желтые тела существуют в течение двух недель, а потом, если беременность не наступает, съеживаются, образуя крохотный рубец. Но если поверхность яичника кровоточит и кровь попадает в желтое тело, может образоваться киста, наполненная кровью. Она тоже обычно исчезает через один-два месяца.

Еще одной распространенной разновидностью кист яичника являются небольшие опухоли, заполненные жидкостью, а иногда даже жиром и волосом (дермоидная киста).

Некоторые наполняются слизью и могут вырастать до размеров беременности полного срока. А другие вызываются эктопией эндометрия (см. главу 14).

Семь из десяти кист яичника относятся к функциональным разновидностям и проходят сами по себе с началом следующего менструального цикла. Если киста сохраняется дольше, вызывая боли или кровотечения, или вырастает слишком большой, ее непременно нужно исследовать. В большинстве случаев с помощью ультразвукового обследования можно выяснить ее тип, размеры и степень вероятности переродиться в злокачественную.

Большинство кист яичника не вызывают никаких симптомов, и вы можете даже и не подозревать о том, что она у вас образовалась до тех пор, пока врач не обнаружит ее во время обычного профилактического осмотра или с помощью ультразвука. Но если кистозные опухоли вырастают чересчур большими, они могут начать сильно давить на мочевой пузырь, кишечник или брюшную стенку. Очень редко такая киста может вызвать внезапные сильные боли, возможно, сопровождающиеся тошнотой, когда она будет прорываться или перекручиваться вокруг самой себя. Такая боль, как правило, довольно быстро проходит, но иногда сохраняется продолжительное время. В любом случае вы незамедлительно должны разобраться в причинах этого явления, обратившись к гинекологу.

## **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС**

Запланируйте гинекологический осмотр. Если в течение прошлого года вы не проходили внутрисполос-тного осмотра, запланируйте его сейчас. Каждая женщина должна регулярно проверять состояние своих органов репродукции, независимо от ее возраста. Без осмотра вы можете не узнать о появлении кисты яичника до тех пор, пока она не вырастет слишком большой и не приведет к возникновению проблем.

Каждая киста, не исчезнувшая в месячный (или около того) срок после своего возникновения и выросшая больше 5 см у женщины с сохранившимся менструальным циклом или больше 2 см у женщин климактерического возраста, требует тщательного исследования и в большинстве случаев должна быть удалена, даже если она окажется абсолютно доброкачественной. Это делается для того, чтобы избежать возможности ее прорыва или перекручивания и чтобы окончательно убедиться, что она относится к

незлокачественным кистозным опухолям. Цветной ультразвук поможет врачу определить, к какой разновидности она относится, и выглядит ли она подозрительно или нет.

Анализ крови также может предоставить ценную информацию по этому поводу (см. ниже), особенно у женщин, менструальный цикл которых уже прекратился. У женщин климактерического возраста с положительными результатами ультразвукового обследования и нормальными результатами анализа СА-125 очень мала степень вероятности того, что их киста окажется злокачественной.

Кисту можно удалить с помощью лапароскопии (через небольшие надрезы в пупочной области), за исключением тех случаев, когда она выросла слишком большой или результаты ультразвука вызывают сомнения. Тогда полостная операция с сечением брюшной стенки - лапаротомия - будет выбрана с большей вероятностью, чтобы врач смог лучше рассмотреть ваши яичники и другие органы репродуктивной системы.

**"А почему бы просто не дренировать эти кисты вместо того, чтобы удалять их, раз уж они такие безобидные?"**

Потому что они склонны восстанавливаться после того, как их высушивают. Кроме того, лишь после полного удаления можно целиком изучить их под микроскопом, чтобы окончательно сделать вывод о том, что они доброкачественные.

**"Обязательно ли проводится гистеректомия во время удаления кист яичников?"**

Теперь этого не делают, хотя было время, когда подобная практика была

распространена повсеместно. Любую женщину климактерического возраста с доброкачественной кистой яичника обычно подвергали обширной полостной операции с сечением брюшной стенки и гистеректомией - оперативным удалением матки под предлогом предотвращения возникновения в будущем каких-либо проблем. Однако в наши дни предпочтение обычно отдается более консервативному подходу. По данным недавнего исследования, женщины с доброкачественными тканями яичников и здоровой маткой чувствуют себя лучше, если у них не была произведена гистеректомия.

**"Повышена ли у меня степень риска развития рака яичников в связи с тем, что у меня кисты яичников. Если это так, я, наверное, захочу, чтобы мои яичники удалили".**

Конечно, нет. Вы отнюдь не являетесь более предрасположенной к раку лишь на том основании, что у вас кисты.

## **РАК ЯИЧНИКОВ**

Рак яичников стоит на четвертом месте среди причин смерти от раковых заболеваний у женщин, и ежегодно в Соединенных Штатах регистрируется порядка 22 000 новых случаев этого вида рака. Он редко встречается у женщин до 40, но с каждым прожитым после этого рубежа годом его случаи все более учащаются, хотя он не так распространен, как рак легких, груди или прямой кишки. Его легко вылечить на ранней стадии, но этот вид рака поистине отвратителен из-за того, что хотя он развивается лишь у одной женщины из семидесяти, в очень редких случаях его можно определить достаточно рано. В отличие от рака шейки матки или рака эндометрия, который развивается очень медленно и может быть обнаружен на стадии предракового состояния, рак яичников незаметно проникает в другие органы к тому времени, когда его наконец диагностируют. Рак яичников - воистину подлый рак, так как не дает никаких симптомов на ранней стадии: ни кровотечений, ни болей, ни видимых опухолей, ни других тревожных признаков. К тому же в настоящее время не существует идеальных методов обследования или анализов, позволяющих засечь его на ранней стадии.

## **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС**

Проходите ежегодное обследование у гинеколога, во время которого врач осмотрит ваши яичники, с помощью прощупывания определив все их неровности и размеры.

Доведите до сведения врача, были ли в истории болезни вашей семьи случаи злокачественных опухолей яичников, чтобы в таком случае за вами велось более пристальное наблюдение и вы бы чаще проходили обследования.

Проконсультируйтесь с врачом, стоит ли вам принимать оральные противозачаточные средства. Как выяснилось, если они предписываются женщинам, в силу семейной истории болезни предрасположенным к злокачественным опухолям в яичниках, они снижают степень риска как рака яичников, так и рака эндометрия более чем наполовину. Более того, их защитное действие сохраняется еще по меньшей мере в течение пятнадцати лет после того, как вы закончите их принимать.

Когда станут общедоступными анализы, позволяющие обнаружить дефективный ген, вызывающий у некоторых женщин предрасположенность к раку яичников, попросите взять этот анализ у вас, если ваши родственницы страдали от этого вида рака.

## **Последние данные о раке яичников**

- В среднем риск развития рака яичников крайне низок: порядка 1,4% у тех женщин, в чьей семейной истории болезни не было этого вида рака.
- Рак яичников чаще всего поражает женщин возрастной категории от 55 до 75 лет.
- Свыше 90% женщин, пораженных этим видом рака, не имели его в семейной истории болезни. А у тех, у кого он был в истории болезни семьи, в 9 случаях из 10 им была поражена лишь одна родственница.
- У женщин, у которых этим видом рака страдала одна из ближайших родственниц (мать, сестра или дочь), степень риска его развития на протяжении жизни составляет порядка 5%. Если им было поражено две родственницы, степень риска возрастает до

7%.

- Эта степень риска резко подскакивает до 50% и более для 1% женщин, в чьих семьях рак яичников передавался в течение нескольких поколений (наследственный синдром рака яичников), в особенности если у их родственниц он развился в относительно молодом возрасте. Женщины из этой группы обычно бывают на 7 - 15 лет моложе остальных к тому времени, когда им ставится этот диагноз. Эта группа высокого риска в настоящее время очень интенсивно исследуется для того, чтобы найти генетические признаки отличия в их хромосомах от хромосом женщин, у которых эта болезнь носит ненаследственный характер.
- Степень риска увеличивается и когда в вашей семье был ряд случаев рака груди, матки, предстательной железы или прямой кишки, так как тот же самый ген-мутант может оказаться фактором, ведущим к предрасположенности ко всем этим злокачественным опухолям.
- Женщины, у которых была проведена стерилизация путем операции по перевязыванию труб, по сравнению со всеми остальными женщинами в три раза менее склонны к развитию рака яичников, - такие данные были получены в ходе исследования эпидемиологами Бостонской больницы почечных и женских болезней. Именно по этой причине некоторые эксперты рекомендуют данную операцию женщинам, в силу семейной истории болезни предрасположенным к раку яичников, которые больше не хотят рожать. Кроме того, стерилизация - прекрасная форма постоянной контрацепции. Неизвестно, почему перевязка труб может снизить степень вероятности рака яичников, но, возможно, причина заключается в том, что после этой операции сокращается приток крови к яичникам или в том, что она вызывает неблагоприятные для развития рака гормональные изменения.
- Аналогичное, хотя и меньшее снижение степени риска наблюдается и у женщин, у которых была удалена матка, но сохранены яичники.

**"Почему нельзя диагностировать рак яичников так же рано, как другие злокачественные новообразования?"**

Яичники, в норме составляющие порядка дюйма в диаметре, расположены глубоко в брюшной полости и могут вырасти до довольно больших размеров, прежде чем это будет обнаружено во время осмотра. Даже при помощи ультразвука не всегда удастся отличить рак от доброкачественной опухоли, и пока не существует никаких анализов, позволяющих обнаружить в яичниках раковые клетки.

### **"Что вызывает рак яичников?"**

Пока не выявлено никаких специфических причин. Мы знаем, что степень риска его развития выше у женщин, которые никогда не были беременными, в особенности если они в течение многих лет не предохранялись во время секса. Есть и некоторые свидетельства того, что диета с высоким содержанием жиров может в какой-то мере повысить эту степень риска. И действительно, у женщин, придерживающихся вегетарианской диеты, как оказалось, степень риска на 40% ниже.

### **"Не вызывают ли рака яичников лекарства против бесплодия?"**

Это весьма маловероятно, хотя у бесплодных женщин (фактически, у всех женщин, которые никогда не были беременными) несколько выше степень риска его развития. Даже в тех немногих исследованиях, которые сделали лекарства против бесплодия предметом подозрений, не было отмечено учащения случаев рака яичников среди женщин, которые употребляли эти лекарства и забеременели в результате этого, такие случаи отмечались лишь у тех, кто употреблял их, но так и не забеременел. Так что дело может заключаться как раз в том, что у этих женщин уже есть генетические отклонения, которые мешают им забеременеть и активизируют раковые клетки.

**"Этот вид рака страшно меня пугает. Могу ли я сделать хоть что-нибудь для его предотвращения?"**

Подумайте о возможности прибегнуть к помощи противозачаточных пиллюль. Результаты многих исследований указывают на то, что оральных контрацептивы могут снизить степень риска развития рака яичников приблизительно на 50%. Их защитное действие возрастает параллельно с увеличением времени использования данных пиллюль и сохраняется в течение периода от десяти до пятнадцати лет после того, как их прием заканчивается.

Полноценная беременность и рождение ребенка тоже оказывает свое положительное влияние. Так же, как и кормление грудью. И беременность и кормление грудью, как и оральные контрацептивы приводят к снижению степени риска рака яичников.

Придерживайтесь диеты, содержащей небольшое количество животных жиров и большое количество волокнистых овощей, возможно, это тоже сыграет свою положительную роль. В любом случае, хоть какую-то пользу это вам принесет.

И избегайте использовать тальковый порошок в районе половых органов, так как существуют подозрения, что он может стать тем раздражителем, который способен повысить степень риска развития рака яичников. Можно попробовать использовать вместо талька порошок, изготовленный из кукурузного крахмала, но учтите, что кукурузный крахмал может способствовать развитию грибковых инфекций кожи, в особенности у людей, страдающих диабетом.

**"Как обычно обнаруживается рак яичников?"**

Случайно. На ранней стадии его чаще всего обнаруживают во время полостной операции, осуществляемой совсем по другим причинам. Более поздние стадии вызывают симптомы, такие, как непонятные расстройства пищеварения, вздутие живота,

утомление и увеличение объема талии.

### **"А разве нельзя обнаружить его во время мазка на атипичные клетки?"**

Во время мазка на атипичные клетки можно обнаружить рак шейки матки, но никоим образом нельзя диагностировать рак яичников.

### **"А как насчет других анализов?"**

Наиболее удачны два экранирующих рентгеновских обследования, хотя они тоже не так надежны. Национальный институт здоровья рекомендует их лишь женщинам с наследственными симптомами, обуславливающими их принадлежность к группе повышенного риска развития рака яичников. С того времени, как знаменитая комедийная актриса Джильда Рэднер умерла от этого вида рака в 1989 году, это обследование прошли многие женщины, которые, опасаясь рака яичников, просили у своих врачей назначить им эту процедуру. Но, как утверждается в рекомендациях Национального института здоровья, женщинам, не относящимся к повышенной группе риска, не стоит проходить это рентгеновское обследование, т.к. фактически они рискуют подвергнуться хирургической операции, необходимость в которой отсутствует, если они будут руководствоваться результатами рентгеновского обследования, на которые нельзя положиться.

Ставший наиболее распространенным, анализ крови СА-125 позволяет определить повышенный уровень антител, которые формируются в ответ на раковые клетки, отделившиеся от опухоли яичника и присутствующие в организме, как выяснилось, не диагностирует по меньшей мере половину всех злокачественных новообразований на раннем этапе. Более того, он часто дает позитивный результат при таких состояниях, как беременность, менструация, фибромы, болезнь печени и другие заболевания. По

вине предоставляющего такое количество ложных позитивных результатов анализа СА-125 здоровью многих женщин был нанесен ущерб в связи с совершенно ненужной хирургической операцией. Однако она принесла пользу женщинам, у которых присутствовал рак яичников, так как позволила обнаружить новые очаги развития рака.

Второй метод - ультразвуковое обследование влагалища в настоящее время применяется все чаще и чаще для обследования женщин с семейной историей рака яичников для обнаружения присутствия атипичных тканей, хотя оно также не всегда дает адекватные результаты. Однако новейшая его форма - цветной ультразвуковой снимок органов внутреннего таза по методу Допплера, как выяснилось, позволяет распознавать новообразования на очень ранних этапах с помощью фиксации увеличения числа кровеносных сосудов и определения величины проходящего через яичники потока крови. Увеличение кровоснабжения ассоциируется и с доброкачественными, и со злокачественными новообразованиями, но сильное увеличение числа кровеносных сосудов почти всегда связано с раком. К тому же, чем больше приток крови, тем выше степень вероятности рака. Эта методика продемонстрировала в 96% адекватные результаты при определении, носит ли опухоль доброкачественный или злокачественный характер, и спасла множество женщин от экстренных хирургических операций с целью удаления яичников.

**"У меня по-настоящему страшная семейная история рака яичников. Не лучше ли мне удалить яичники до того, как они станут источником серьезных неприятностей? У меня трое детей, и я не собираюсь больше рожать".**

Решение в данном случае разумное, если квалифицированный специалист-генетик установит, что у вас присутствует синдром наследственного рака яичников, который обрекает вас на 50% степень вероятности развития рака яичников. Тогда после того, как вы полностью завершите пополнение своей семьи, оперативное удаление яичников определенно будет иметь смысл.

Если у вас нет данного синдрома, но случаи рака довольно часто имели место в вашей семье, тогда ответ на данный вопрос не совсем очевиден. Удаление яичников означает мгновенное наступление климакса со всеми его последствиями от приливов крови до остеопороза, так что вы должны подготовиться к приему гормонов, чтобы

предотвратить преждевременное старение и возникновение других проблем.

### **"Как удаляются яичники? Необходима ли для этого серьезная операция?"**

В наши дни оперативное удаление яичников обычно осуществляется при помощи лапароскопии. Это относительно простая и распространенная хирургическая операция, требующая лишь небольшого надреза в пупочной области и всего двух дней для реабилитации, хотя, конечно же, любая операция - это риск.

Однако иногда надежнее и безопаснее всего при выборе способа осуществления хирургической операции, в особенности если одновременно должна быть удалена и матка, остановиться на разрезе брюшной полости. Такая операция требует более длительного восстановительного периода, но предоставляет большие возможности для полной и всесторонней проверки вашей тазовой полости. Помните, нет смысла заботиться об "удобствах", когда речь идет о вашем здоровье и благополучии.

### **"Я читала о таксоле - новом лекарстве против рака. А разве нельзя расценивать его как профилактическое средство или лекарство против рака яичников?"**

Таксол провозгласили чудодейственным лекарством в связи с тем, что он может необыкновенно эффективно сокращать раковые опухоли на поздней стадии, давшей рецидив после лечения с помощью другой химиотерапии. Но, как оказалось, этот позитивный эффект носит лишь временный характер - некоторые опухоли начинают расти вновь уже через несколько месяцев после начала лечения. Но тем не менее таксол остается важнейшим фактором борьбы с раком, так как хотя он и не лечит рак, он замедляет его развитие. В настоящее время началось исследование его воздействия параллельно с другими лекарствами, так же как и с облучением. Прежде таксол было трудно достать, так как его получали лишь из коры медленно растущего тихоокеанского

тиса, но теперь его можно синтезировать в лабораторных условиях.