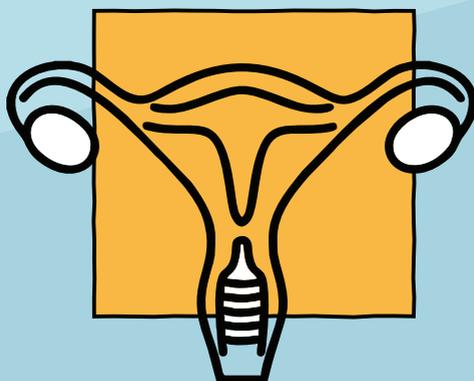


Groundswell

Out of homelessness



Участие в скрининге рака шейки матки





Для кого эта брошюра?

В этой брошюре содержится информация для людей, оставшихся без крова в Лондоне, о том, как принять участие в скрининге рака шейки матки.

Информация также может быть полезна для специалистов и/или поставщиков услуг, помогающих людям без определенного места жительства в получении медицинских услуг.

Что такое скрининг рака шейки матки?

Скрининг — это метод выявления людей без симптомов, у которых существует повышенный риск возникновения той или иной проблемы со здоровьем. Национальная служба здравоохранения (NHS) предлагает ряд бесплатных скрининговых **обследований**.

При скрининге рака шейки матки выявляют изменения в шейке матки. При скрининге рака шейки матки для выявления вируса, называемого **ВПЧ (вирус папилломы человека)**, используется мягкая щеточка, с помощью которой соскабливают клетки. ВПЧ встречается довольно часто, и в большинстве случаев беспокоиться не о чем.

Вы можете заразиться вирусом при любом виде секса или сексуальных контактах с другим человеком.

При обнаружении ВПЧ необходимо проанализировать клетки и определить, не начали ли они превращаться в патологические. Это крайне важно для снижения риска возникновения рака шейки матки.



Скрининг рака шейки матки может спасти Вам жизнь.



Регулярные скрининги рака шейки матки позволяют предотвратить 83 % смертей от рака шейки матки.



На каждые 100 человек, прошедших скрининг рака шейки матки, только 4 пациентам проводят дополнительное обследование.

Кого охватывает скрининг рака шейки матки?

Порядок участия в программе скрининга рака шейки матки (ранее называвшегося «мазок с шейки матки») зависит от Вашего возраста и пола, зарегистрированных в Вашей клинике общей практики, а также от того, имеется ли у Вас шейка матки. Шейка матки — это канал, соединяющий матку с влагалищем.

- Если Вы цисгендерная женщина, трансгендерный мужчина или небинарный мужчина, у которого при рождении был зарегистрирован женский пол, и Вы состоите на учете у семейного врача как женщина, то Вам будут присылать приглашения на скрининг рака шейки матки.
- Если Вы трансгендерный мужчина, зарегистрированный у терапевта как мужчина, то Вам не будут автоматически присылать приглашения. Тем не менее, Вам следует пройти скрининг рака шейки матки. Вам нужно будет обратиться в свою клинику общей практики, чтобы записаться на прием.

Вам не нужно проходить скрининг рака шейки матки, если:

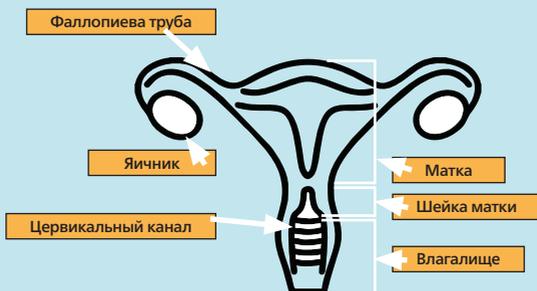
- Вы трансгендерная женщина или небинарная личность, у которой при рождении был определен мужской пол, так как у Вас нет шейки матки;
- Вам при рождении был зарегистрирован женский пол, Вы трансгендерный мужчина или небинарный человек, которому была проведена тотальная гистерэктомия с удалением шейки матки.

Всем женщинам и людям, у которых имеется шейка матки, будет предложено проходить обследование каждые 3 года в возрасте 25–49 лет и каждые 5 лет в возрасте 50–64 лет. Вы получите приглашение за 6 месяцев до достижения Вами 25 лет и продолжите получать приглашения после 64 лет только в том случае, если в последнем анализе будут обнаружены отклонения от норм.

При этом не важно, пропустили ли Вы приглашения на скрининг. Если Вам от 25 до 64 лет, Вы можете обратиться к своему семейному врачу, чтобы пройти скрининг рака шейки матки. В некоторых районах скрининг рака шейки матки может проводиться в службах сексуального здоровья или венерологических отделениях (GUM). Для получения дополнительной информации обратитесь в соответствующие медицинские учреждения.

Не рекомендуется проводить скрининг рака шейки матки, если Вам меньше 25 лет.

Как проводится скрининг рака шейки матки?



- Скрининг рака шейки матки обычно проводит медсестра или врач-женщина, но при желании Вы можете попросить назначить медицинского работника определенного пола при записи на прием.
- Вам предоставят уединенное место, где Вы сможете раздеться до пояса.
- Когда Вы будете готовы, Вы ляжете на кресло, согнув и раздвинув колени. Вас накроют чистой простыней.
- В Ваше влагалище осторожно введут влагалищное зеркало со смазкой. С его помощью медицинский работник сможет осмотреть шейку матки. Чтобы хорошо рассмотреть шейку матки, медицинский работник использует влагалищное зеркало подходящего размера.
- С помощью небольшой мягкой щеточки он возьмет образцы клеток.
- Тест проводится быстро и обычно не вызывает болезненных ощущений, однако в течение непродолжительного времени Вы можете испытывать дискомфорт.



Как проводится скрининг рака шейки матки? Продолжение...

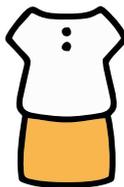
Если во время процедуры Вы чувствуете дискомфорт или боль, попросите медицинского работника помочь избавиться от неприятных ощущений:

- сделать небольшую паузу, чтобы создать для Вас более комфортные условия;
- попросить Вас сделать медленный глубокий вдох, что поможет Вам и Вашим тазовым мышцам расслабиться;
- смазать боковую поверхность влагалищного зеркала небольшим количеством лубриканта;
- позволить Вам самостоятельно вставить влагалищное зеркало.

Полезные советы



- Наденьте одежду, позволяющую легко снять с себя нижние предметы одежды и нижнее белье (например, юбку или платье).
- Слушайте музыку во время приема, чтобы расслабиться.
- Если Вы лежите на спине, Вы можете слегка приподнять бедра, подложив руки под ягодицы.
- Если Вам трудно лежать на спине, Вы можете попросить лечь на левый бок, согнув колени.
- Лучше всего записываться на прием в период, когда у вас нет менструации.
- Также постарайтесь чтобы день приема не выпал на период времени за два дня до или после кровотечения (если у Вас нет менструации, то можете записаться в любое время).



Для чего мне это нужно?

Раннее выявление заболевания может способствовать более эффективному лечению.



Выявление нарушения здоровья или повышенного риска его возникновения позволит принять более взвешенные решения относительно Вашего здоровья.

Решение о том, проходить скрининговое обследование или нет — это Ваш личный выбор, который можете сделать только Вы.



Неважно, какой у Вас сексуальный статус, ведете ли Вы активную половую жизнь или нет.



Все вопросы, связанные со скрининговым обследованием, Вы можете обсудить с медицинским работником и решить, подходит ли оно Вам.

Как можно принять участие в скрининге рака шейки матки?

Для участия в скрининге Вам необходимо быть зарегистрированным в клинике общей практики. Для этого Вам или доверенному лицу нужно скачать регистрационную форму услуги семейного врача (GMS1), заполнить ее от руки и отнести ее в клинику общей практики:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>.



Помните!

Любой человек имеет право на получение медицинской помощи. Для регистрации у семейного врача не требуется удостоверение личности или постоянный адрес, а также не учитывается Ваш иммиграционный статус.

Важно, чтобы у семейного врача была достоверная информация о Вас, в частности:

- Ваше имя;
- дата Вашего рождения;
- Ваш пол;
- Ваши контактные данные, например, номер мобильного телефона и согласованный адрес, на который Вам будут направляться письма о состоянии Вашего здоровья, например, адрес для передачи корреспонденции.



Приглашение на скрининг будет представлять собой письмо, отправленное по адресу, указанному Вами в Вашей клинике общей практики, в котором Вам будет предложено записаться на прием.



Если вы не хотите, чтобы Вас приглашали на скрининг рака шейки матки, обратитесь в свою клинику общей практики или попросите помочь Вам заполнить онлайн-форму отказа:

<https://www.gov.uk/government/publications/opting-out-of-the-nhs-population-screening-programmes/opting-out-of-screening>.



В случае, если Вы запишетесь на прием, на номер мобильного телефона, указанный в Вашей клинике общей практики, будет отправлено текстовое напоминание о предстоящем приеме.

Планирование приема

При выборе времени приема в клинике общей практики или службе сексуального здоровья / венерологическом отделении (если они проводят скрининг рака шейки матки) учитывайте свое состояние (например, если Вы плохо спите, то ранний утренний прием может оказаться для Вас затруднительным).



Если ранее Вам было сложно попасть на прием или Вы сильно волнуетесь, попросите назначить Вам двойной прием.

Если Вам трудно запомнить назначенный прием, Вы можете:

- попросить друга или помощника напомнить Вам об этом;
- установить будильник или напоминание на телефоне.



Заранее спланируйте свой маршрут и выделите необходимое время, чтобы не приходилось спешить. Если Вам нужна помощь, чтобы попасть на прием, обратитесь в местную службу поддержки или к специалисту — возможно, они смогут Вам помочь.

Попросите надежного друга или помощника прийти на прием вместе с Вами или пообщаться с Вами после него. Если Вам тревожно, то возможность поговорить с кем-то во время ожидания может стать хорошим отвлекающим фактором.



Заранее посетите клинику или службу сексуального здоровья / венерологическое отделение, в которое Вы записались на прием, чтобы ознакомиться с обстановкой.

Запишитесь на прием к медсестре, чтобы обсудить процедуру скрининга.

Помните, что медицинские работники сохраняют конфиденциальность всего, что Вы скажете. Вы можете рассказать об имеющихся у Вас физических или психических проблемах или недостатках, что позволит им внести изменения, необходимые для создания для Вас более комфортных условий, однако решение остается только за Вами.

Помощь в принятии решения

Ни один скрининговый тест не является на 100 % надежным. Прежде чем принять участие в скрининге, необходимо взвесить все «за» и «против».

- Инфекцию ВПЧ, как и наличие патологических клеток, иногда можно не заметить.
- Если регулярно не проходить скрининг раз в три года или раз в пять лет, то в промежутках времени между скринингами могут появиться патологические клетки, которые превращаются в злокачественные.
- Существует небольшая вероятность того, что при нормальной шейке матки будут обнаружены патологические клетки.
- Отсутствие патологических клеток при скрининге не является гарантией того, что у Вас их нет или что они никогда не появятся в будущем.

Помните!

- Обследование на ИППП (инфекции, передающиеся половым путем), такие как хламидиоз, гонорея, ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) и сифилис, **не** то же самое, что скрининг рака шейки матки, при этом оно также может быть назначено.
- ВПЧ — **это** не то же самое, что ВИЧ. ВПЧ может быть обнаружен у любого человека и обычно со временем исчезает. Однако скрининг рака шейки матки позволяет обнаружить вирус и выявить патологические клетки на более ранних стадиях.

Данное руководство и приглашения, направленные Вам программой скрининга рака шейки матки, содержат информацию, необходимую для принятия решения о том, хотите ли Вы пройти скрининг — **это только Ваш выбор.**

Когда Вам следует обратиться к врачу

Симптомы рака шейки матки включают в себя:



необычные вагинальные кровотечения, в том числе кровотечения во время или после секса, между менструациями или после менопаузы, а также более обильные менструации по сравнению с обычными;



изменения вагинальных выделений;



боль во время секса;



боль в пояснице, между тазовыми костями (таз) или в нижней части живота.

При наличии другого заболевания, например, фибромиомы или эндометриоза, подобные симптомы могут наблюдаться у Вас регулярно. При появлении любых из этих изменений не ждите следующего визита на скрининг рака шейки матки. Обратитесь к своему семейному врачу как можно скорее. Ваш семейный врач осмотрит Вас и при необходимости направит в гинекологическую клинику. Обычно эти симптомы не указывают на наличие у Вас рака. Однако если рак все-таки обнаружен, то ранняя диагностика и лечение могут повысить шансы на выживание.

Какую еще информацию мне нужно знать?



- ✓ Если Вы изменили свое имя, сменили адрес проживания или номер телефона, сообщите об этом в клинику общей практики.
- ✓ При обновлении адреса Вы можете указать контактные данные своего специалиста в качестве второго контакта.
- ✓ При переезде на новое место жительства Вы можете зарегистрироваться в другой клинике общей практики.
- ✓ При отсутствии постоянного адреса Вы можете попросить клинику общей практики обновить Ваши записи, указав ее адрес.

[Простое и доступное руководство по скринингу рака шейки матки](#)

[56 Dean Street](#) — клиника сексуального здоровья в Сохо, специализирующаяся на снижении количества инфекций и обеспечении сексуального благополучия среди представителей сообщества ЛГБТКИ+. Если Вы старше 25 лет и у Вас есть шейка матки, Вы можете предварительно записаться в этой клинике на **бесплатный** скрининг рака шейки матки по вторникам вечером по телефону **020 3315 5656**.

[Проект My Body Back Project](#) предлагает услуги по скринингу рака шейки матки, контрацепции, тестированию на ИППП и родовспоможению для людей, подвергшихся сексуальному насилию.



В юности никто не советовал мне обращаться за медицинской помощью, и я не записывалась к семейному врачу. Однако к 25 годам, несмотря на мою пагубную привычку заниматься самолечением, я состояла в отношениях, в которых меня поддерживали. Именно благодаря моему партнеру в то время я прошла свой первый скрининг рака шейки матки, несмотря на отсутствие у меня должного внимания к себе. Я помню, как она сказала мне: «лучше 5 минут на приеме у семейного врача, чем годы лечения от рака, если я буду откладывать скрининг и рисковать тем, что какие-то отклонения не будут обнаружены на ранней стадии». Несмотря на то что осмотр кажется мне неприятным, я не пропустила ни одного скрининга. Хорошая система поддержки для меня имеет большое значение при обращении в медицинские учреждения».

Эшли, 30 лет — Харинги.



Отсканируйте QR-код для получения
дополнительной информации о скрининге
рака шейки матки

Благодарности

Данная брошюра была подготовлена компанией Groundswell в партнерстве с Онкологическим альянсом северо-центрального Лондона, Онкологическим альянсом северо-западного и юго-западного Лондона RM Partners, Онкологическим альянсом северо-восточного Лондона, Онкологическим альянсом юго-восточного Лондона и Комиссионной группой по скринингу рака NHS Англии (Лондонский регион).

Благодарность за предоставленные графические изображения

Страница 3: <https://www.gov.uk/government/publications/cervical-screening-easy-read-guide>

www.groundswell.org.uk

 @ItsGroundswell

Groundswell зарегистрирована как благотворительная организация под номером 1089987

Опубликовано в июле 2024 г. / Дата пересмотра: июль 2025 г.