

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Онкологическая настороженность у детей: что нельзя пропустить»

Онкологическая настороженность – это знание ранних признаков злокачественных опухолей и понимание того, что их своевременное выявление спасает жизнь. У детей рак лечится успешнее, чем у взрослых (до 80–90% выздоровлений на ранних стадиях).

□ «Красные флаги» – повод срочно показать ребёнка врачу

Если вы заметили один или несколько признаков из списка, не ждите «само пройдёт»:

Симптом	Что может настораживать
Беспричинная бледность, утомляемость	Ребёнок вялый, бледный даже при нормальном гемоглобине, быстро устаёт от привычных игр
Необъяснимая лихорадка	Температура выше 37,5°C держится более 2 недель без признаков ОРВИ, болей в горле, кашля
Беспричинные синяки и кровотечения	Синяки появляются от лёгкого прикосновения, частые носовые кровотечения, кровоточивость дёсен
Лимфоузлы	Увеличение одного или нескольких лимфоузлов (на шее, под мышками, в паху) более 2–3 см, безболезненные, спаянные, не уменьшаются за 3–4 недели
Боль в костях, суставах, спине	Ребёнок хромает, отказывается бегать, жалуется на боль в ногах или спине в покое или ночью, не связанную с травмой
Головные боли + тошнота по утрам	Особенно если ребёнок просыпается от головной боли, его рвёт натощак, а после еды становится легче
«Светящийся» зрачок на фото	Белое или жёлтое свечение зрачка («глаз кошки») – возможная ретинобластома
Уплотнения или припухлости	Любая шишка на теле, которая растёт (живот, конечности, яички у мальчиков, молочные железы у девочек)
Потеря веса	Снижение веса без диеты, стресса, изменения питания
Нарушение походки, равновесия	Ребёнок стал неуклюжим, шатается, не попадает пальцем в цель – возможна опухоль мозжечка

□ Особенности детских опухолей

- У детей рак чаще бывает **эмбриональным** (возникает внутриутробно) – поэтому профилактики в привычном смысле почти нет.

- Опухоли у детей **быстро растут**, но и **лучше отвечают на химиотерапию**.
- Наиболее частые детские онкозаболевания: лейкозы, лимфомы, опухоли мозга, нейробластома, нефробластома, ретинобластома, саркомы.

✗ Чего делать НЕ НАДО

- **Заниматься самолечением** – давать «противовоспалительные», сбивать температуру без диагноза.
- **Откладывать визит к врачу** «на потом» или до планового осмотра.
- **Греть увеличенные лимфоузлы, уплотнения** – это может ускорить рост опухоли.
- **Полагаться только на нормальные анализы крови** – при многих солидных опухолях кровь долго остаётся нормальной.
- **Успокаивать себя фразами** «у всех детей сейчас бледные», «просто растёт», «перерастёт».

✓ Алгоритм действий при подозрении

1. **Запишитесь к педиатру** (в тот же день, если есть «красный флаг»).
2. **Возьмите с собой** – выписки, снимки, дневник температуры, фото изменений.
3. **Попросите направление:**
 - Общий анализ крови + мазок (лейкоцитарная формула).
 - УЗИ органов брюшной полости, забрюшинного пространства, лимфоузлов, мошонки (по ситуации).
 - Рентген грудной клетки.
4. **Не бойтесь направления к онкологу** – в 95% случаев онкология не подтверждается, но исключить её необходимо.
5. **Если педиатр говорит «всё нормально», а вы не успокоились** – получите второе мнение в региональном онкодиспансере или федеральном центре (по ОМС).

□ Куда обращаться в РФ

- Детский онколог в поликлинике по месту жительства (через педиатра).
- Региональный детский онкологический диспансер / отделение.
- Консультации дистанционно: НМИЦ онкологии им. Блохина (Москва), НИИ детской онкологии и гематологии РОНЦ, НМИЦ им. Алмазова (СПб), РДКБ (Москва).

□ Запомните

Рак у детей – не приговор. Поздно поставленный диагноз – трагедия. Ранняя диагностика – это ваша бдительность.

Если ребёнок живёт обычной жизнью, но есть один или два странных симптома – **проверьтесь**. Детский организм компенсирует долго, и отсутствие сильной боли или высокой температуры не означает здоровья.

Рекомендуется вклеить в детскую аптечку или на внутреннюю сторону дверцы шкафчика.
При создании памятки использованы материалы Минздрава РФ, ФГБУ «НМИЦ онкологии им. Н.Н. Блохина», Клинических рекомендаций «Онкология детского возраста».