

Jak przechytrzyć raka?



Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce

Program adresowany jest do dorosłych mieszkańców województwa małopolskiego

Nowotwór jest chorobą naszych komórek, które na skutek zmian w aparacie genetycznym, czyli mutacji DNA, nabywają zdolność do podziałów niekontrolowanych przez nasz organizm. Dzielące się komórki prowadzą do wytworzenia się tkanki nietypowej i obcej dla ustroju. Rozrost ten jest nieodwracalny gdyż błędy genetyczne przekazywane są na kolejne pokolenia komórek. Kolejne podziały prowadzą do kumulacji błędów genetycznych w komórkach, co powoduje, że stają się one coraz mniej podobne do komórek, z których powstały.

Pod względem przebiegu klinicznego nowotwory możemy podzielić na: niezłośliwe i złośliwe.

Nowotwory niezłośliwe cechuje wzrost rozprężający – rozpychają się w zdrowych tkankach, ale ich nie niszczą. Nie mają też zdolności tworzenia przerzutów. Rzadko mogą przechodzić w postacię złośliwe.

Nowotwory złośliwe, to takie, które naciekają okoliczne tkanki – niszczą je. Ich cechą charakterystyczną jest zdolność tworzenia przerzutów odległych, która polega na odrywaniu się komórek nowotworowych od guza pierwotnego i przemieszczaniu się ich drogą naczyń krwionośnych i chłonnych do odległych narządów, gdzie się zatrzymują i tworzą nowe guzy.

Nie leczone nowotwory złośliwe rozwijają się niepowstrzymanie prowadząc nieuchronnie do śmierci.

Wśród nowotworów złośliwych najczęstsze są **raki** – pochodzące z komórek nabłonkowych – z których zbudowana jest skóra, płuca, błona śluzowa przewodu pokarmowego czy gruczoły dokrewne.

Mięsaki to nowotwory złośliwe wywodzące się z tkanki łącznej – z której zbudowane są mięśnie, powięzie i kości.

Chłoniaki są zbudowane z komórek układu chłonnego do którego należą m.in. węzły chłonne, szpik kostny i śledziona.

Nowotwory złośliwe

Nowotwory złośliwe często rozwijają się latami od postaci przedinwazyjnej (która wprawdzie zawiera komórki nowotworowe, ale pozbawiona jest jeszcze zdolności naciekania otoczenia i przerzutowania) – do postaci inwazyjnej, która te zdolności posiada i zagraża już życiu. Należy pamiętać, że istnieją stany przedrakowe których wyleczenie jest równorzędne z uniknięciem raka.

Jak prawdziwi wrogowie używają wszelkich metod aby się w nas rozwijać zabierają nam siły, zdrowie i życie.

Potrafiają bardzo długo ukrywać się przed nami a ich objawy są skąpe i niecharakterystyczne, przez co często bagatelizowane. Ich lekceważenie przez chorych powoduje, że w połowie przypadków rozpoznanie raka stawiane jest późno, a często za późno.

Im wcześniej nowotwory złośliwe zostaną wykryte, tym większa będzie szansa na całkowite wyleczenie.

Najlepszą drogą są tu badania przesiewowe i dogłębna znajomość objawów chorobowych.

W Polsce prowadzone są programy przesiewowe w ramach których można wykonać bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku raka i raka jelita grubego czy raka szyjki macicy.

Objawy mogące sugerować rozwój nowotworu złośliwego:

- guzek w piersi lub innej okolicy ciała
- krwawienie lub wydzielina z otworów naturalnych ciała
- niegojące się owrzodzenie skóry
- zmiany wyglądu znamion lub brodawek
- zaburzenia oddawania stolca lub moczu
- dokuczliwy kaszel
- ciągła chrypka
- zaburzenia połykania, nudności, wymioty
- nieuzasadniona utrata masy ciała i osłabienie fizyczne



Uwaga: **wczesny rak nie boli!**

Panuje powszechne przekonanie, że najczęstszym objawem nowotworu złośliwego jest ból. Nic bardziej mylnego – większość nowotworów złośliwych we wczesnych stadiach rozwoju nie boli. Dlatego nieświadomi możliwości rozwoju nowotworu chorzy późno zgłaszają się do lekarza, przez co często tracą szansę wyleczenia.

Pamiętaj!

Jeżeli praca Twojego organizmu została zaburzona bez oczywistej przyczyny, nie wahaj się iść do lekarza nawet wtedy, jeśli wizyta wydaje Ci się niepotrzebna. Nie diagnozuj i nie lecz się sam.

„Dr Google nie jest lekarzem!”

Profilaktyka pierwotna – oznacza unikanie zachorowania na nowotwór poprzez eliminację czynników ryzyka i prowadzenie zdrowego stylu życia.

Profilaktyka wtórna – polega na wczesnym wykrywaniu stanów przednowotworowych i nowotworów złośliwych na wczesnych etapach rowoju, których leczenie z reguły prowadzi do wyleczenia.

Zasady profilaktyki

Jak ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy?
Odpowiedź na to pytanie zawiera Europejski Kodeks Walki z Rakiem (IV edycja)



Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.



**Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od dymu.**



Utrzymuj prawidłową masę ciała.



**Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.
Ogranicz czas spędzany na siedząco.**



Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:

- **jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców**
- **ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych**
- **unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.**



Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.



Unikaj nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.



Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia ich poziomu.



Dowiedz się, czy w domu nie jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.



Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

1) karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwór – jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią,

2) hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów – ogranicz jej stosowanie i zgłaszaj się na badania profilaktyczne.



Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV.



Korzystaj z badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:

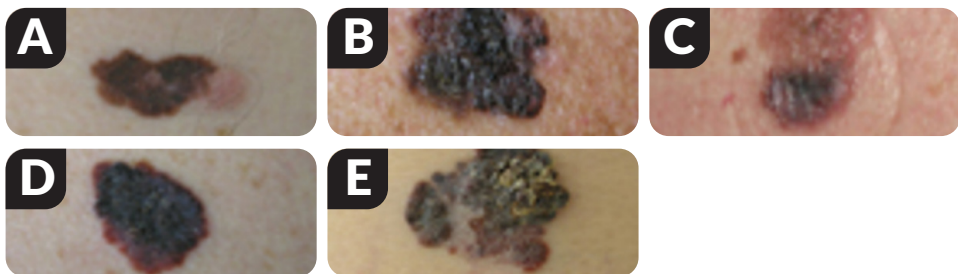
- raka jelita grubego
- raka piersi
- raka szyjki macicy.

Ważnym elementem profilaktyki jest samoobserwacja skóry – wykrywanie raków i czerniaków oraz stanów poprzedzających. Należy obejrzeć zawsze całą skórę zwracając uwagę na niebolesne zmiany z tendencją do powiększania się.

Dla oceny znamion pomocny jest system ABCDE

Zmiany w obrębie znamienia, budzące niepokój onkologiczny, są określane jako reguła ABCDE-Freidmana i Rigela:

- A – asymetria – zmiana kształtu znamienia z okrągłej na niesymetryczną,
- B – brzegi, granica – nierówne, postrzępione brzegi znamienia,
- C – czerwony, czarny lub niejednorodny kolor – zmiana w zabarwieniu znamienia: ściemnienie, rozjaśnienie, różne kolory w obrębie tego samego znamienia,
- D – duży rozmiar, średnica znamienia – ocenie powinny być poddane wszelkie znamiona o wielkości powyżej 6 mm,
- E – ewolucja – postępujące zmiany zachodzące w znamieniu (np. krwawienie, sączenie, owrzodzenie, wypadanie włosów).



Zdaniem ekspertów, autorów Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, za 80-90% zachorowań na nowotwory złośliwe odpowiada szeroko pojęty nasz styl życia. Składa się na niego: **palenie tytoniu, niewłaściwe odżywianie, używki, brak ruchu, ryzykowne zachowania seksualne oraz unikanie badań przesiewowych i szczepień ochronnych. Obecnie 1/3 nowotworów można zapobiec, 1/3 wyleczyć, a 1/3 chorych nieuleczalnie poprawić komfort życia.** Najlepiej jednak nie zachorować. Nieprawidłowe odżywianie, będące także przyczyną otyłości, jest drugą, po paleniu tytoniu, przyczyną zachorowań na raka.

Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce.

Do najgroźniejszych związków rakotwórczych mogących występować w pokarmach należą toksyny grzybów pleśniowych, węglowodory aromatyczne, nitrozoaminy i alkohol.

Toksyny grzybów pleśniowych są odporne na wszystkie metody obróbki żywności, mogą także przechodzić do mięsa i mleka zwierząt, którymi się karmimy. **Węglowodory aromatyczne** powstają w procesie wędzenia, grillowania, czy topienia tłuszczu w wysokich temperaturach.

Nitrozoaminy powstają z nadmiaru nawozów azotowych w rolnictwie, zwłaszcza zawierających w swym składzie pestycydy. Występują także w środkach konserwujących mięso, ryby i sery.

Alkohol ułatwia przechodzenie substancji rakotwórczych przez barierę przewodu pokarmowego, przyczyniając się do powstawania raka jamy ustnej, gardła, przełyku, wątroby, jelita grubego a także raka piersi.

Najlepiej spożywać pokarmy świeże, jak najmniej przetworzone. Jedzenie, także warzywa, nadpleśniałe i nadpsute należy **w całości wyrzucić!** Należy ograniczyć spożycie produktów z tłustego czerwonego mięsa, zwłaszcza kiełbas, pasztetów, produktów wędzonych, grillowanych, przetworzonych, odgrzewanych, przypalonych, marynowanych, a zwłaszcza źle przechowywanych. Niebezpieczne są ulubione przez młodzież frytki smażone na wielokrotnie używanym tłuszczu, hamburgery, chrupiąca pizza itp.

Uważa się, że największym osiągnięciem w profilaktyce raka żołądka było powszechne wprowadzenie lodówek zamiast wędzenia i peklowania mięsa.

Głównym działaniem prozdrowotnym jest urozmaicona dieta zawierająca dużo warzyw i owoców. Odpowiednia dieta może zmniejszyć ryzyko pojawienia się raka przewodu pokarmowego, gdyż składniki pokarmowe mogą działać na organizm zarówno niekorzystnie, jak i ochronnie (np. antyoksydanty, witaminy, błonnik).

Dowiedziano, że dieta bogatoresztkowa tj. zawierająca błonnik roślinny chroni przed rozwojem raka jelita grubego, gdyż zmniejsza stężenie substancji rakotwórczych w kale i przyspiesza jego przechodzenie przez jelito, zmniejszając czas kontaktu substancji szkodliwych ze ścianą jelita.

Z diety należy wyeliminować pokarmy zawierające dużo cukru (desery, wyroby czekoladopodobne), których spożywanie prowadzi do otyłości będącej czynnikiem ryzyka m.in. raka piersi.

Jedzenie świeże, urozmaicone, zawierające dużo warzyw i owoców, proste i jak najmniej przetworzone, to recepta na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka. O natychmiastowym rzuceniu palenia nawet nie wspominając.

Samobadanie piersi

Samobadanie piersi powinno być wdrażane od wieku pokwitania (najczęściej wiek ten rozpoczyna się między 8 a 12 rokiem życia), regularnie co miesiąc w pierwszych 10 dniach cyklu. U kobiet, które już nie miesiączkują – w wybranym dniu miesiąca.

Poprzez staranne, comiesięczne samobadanie piersi kobieta poznaje ich budowę i zmiany zachodzące w nich w zależności od cyklu – krwawienie miesięczne nie jest przeciwwskazaniem do samobadania piersi!

Bolesność piersi przed miesiączką nie jest objawem raka!



ZWRÓĆ UWAGĘ NA:

- Zmiany w obrębie skóry piersi: przebarwienia, zaczerwienienia.
- Wyciek z brodawki poza okresem karmienia: wyciek krwisty, mleczny lub bezbarwny jest nieprawidłowy.
- Zmiany w obrębie brodawki: nadżerkę brodawki, owrzodzenie, zmianę kształtu otoczki, wciągnięcie brodawki.
- Zmianę kształtu lub wielkości piersi, podciągnięcie jednej piersi, wypuklenie lub pogrubienie jednej piersi.
- Wyczuwalny ograniczony guzek w piersi.
- Obrzęk pod pachą, powiększenie węzłów chłonnych pod pachą.

Samobadanie piersi przez kobiety prowadzone systematycznie w pierwszych 10 dniach cyklu lub w regularnych odstępach czasu po menopauzie pozwoli na wczesne wykrycie podejrzanych zmian w gruczole



Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała ►

Zwróć uwagę na asymetrię piersi, której wcześniej nie było!

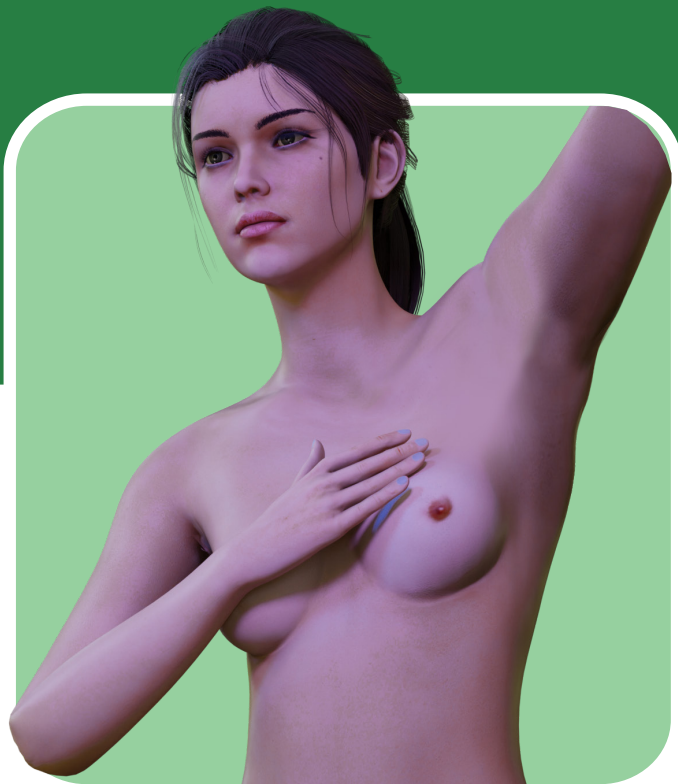


a następnie uniesione do góry.



Obejrzyj piersi z rękami opartymi na biodrach.

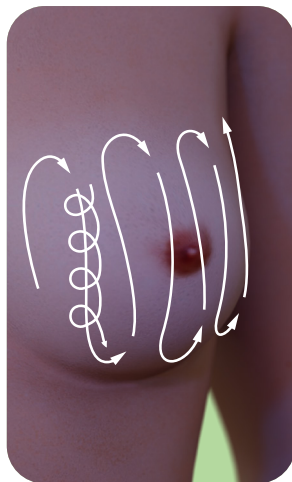
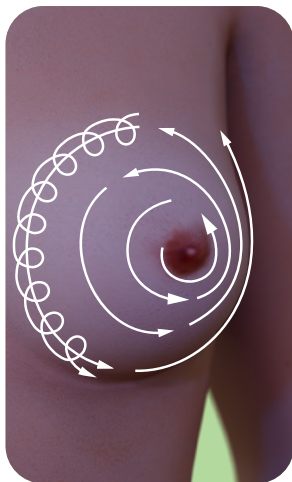
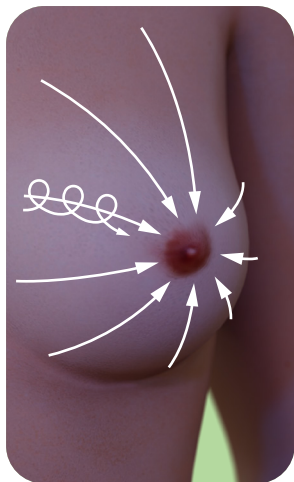
Zwróć uwagę na: zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (np. uniesienie ku górze), zmarszczenia, uwypuklenia lub zmianę koloru skóry, czy wciąganie skóry, zaczerwienienie czy owrzodzenia brodawki sutkowej. Czy jedna z brodawek nie jest wciągnięta?



Położ jedną dłoń z tyłu głowy. Lewą dłonią badaj pierś prawą, a prawą dłonią badaj pierś lewą. Zwracaj uwagę, czy nie wyczuwasz guzka lub stwardnienia.

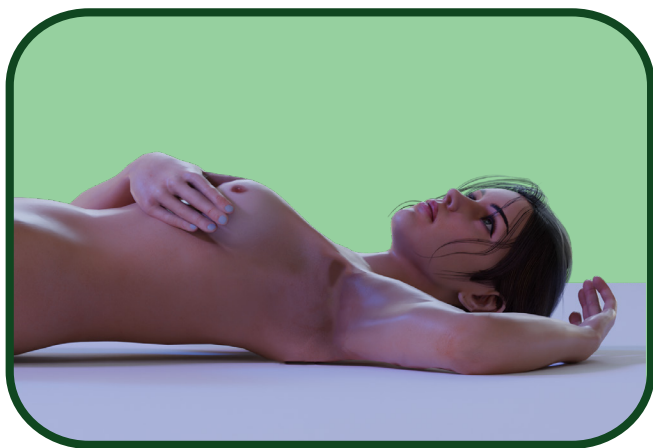


Badając piersi trzymaj palce płasko, lekko naciskając, zataczaj małe koła w kierunku od brzegu piersi do brodawki sutkowej





Zbadaj brodawkę sutkową delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub wydzielina zabarwiona krwią.



Leżąc na wznak, z ręką pod głową, trzymając palce drugiej ręki płasko i lekko naciskając pierś, zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz badanie dla obu piersi zmieniając ręce.



Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. Leżąc na wznak połóż prawą rękę wzdłuż głowy, a lewą zbadaj prawą pachę. Wykonaj to badanie, zmieniając ręce dla każdej ze stron. Obserwuj przesuwanie się piersi w czasie układania się na prawym i lewym boku.

Pamiętaj!

Jeśli podczas samobadania piersi wyczujesz u siebie coś niepokojącego, zarówno w obrębie samej piersi, jak również w dole pachowym lub nadobojczykowym to powinnaś jak najszybciej skonsultować się ze swoim lekarzem.

Samobadanie jąder

Samobadanie jąder polega na oglądaniu i dotykaniu worka mosznowego. Należy wykonać je 1 raz w miesiącu - badanie to trwa zaledwie 3-5 minut.

Dotyczy mężczyzn w każdym wieku.



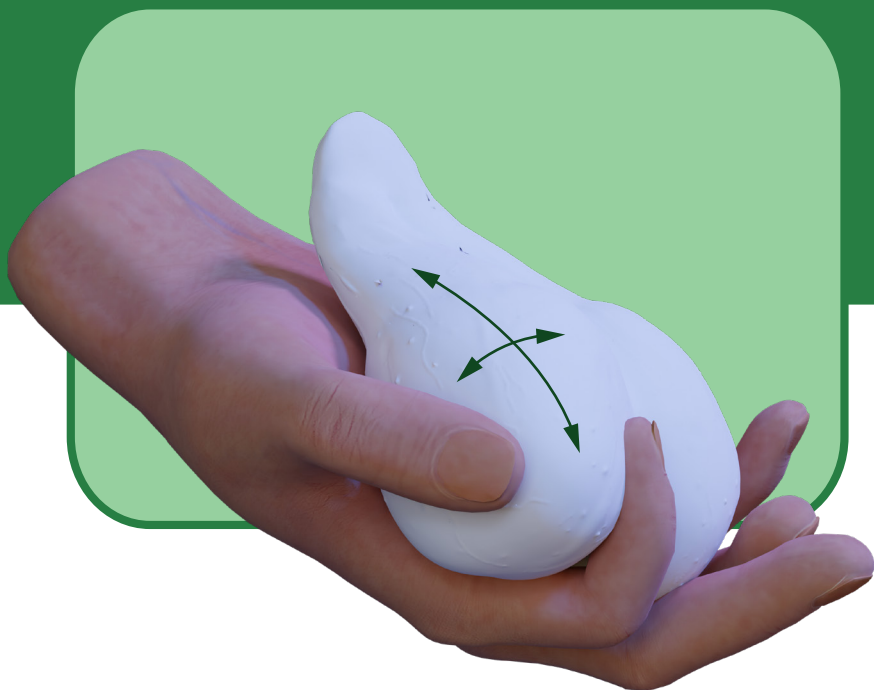
Położ jądra na dłoni, nabierz orientacji odnoście wagi i struktury jąder. Obejrzyj i oceń czy nie pojawiły się zniekształcenia w obrębie moszny. Zwróć uwagę na stan skóry moszny, czy nie jest zaczerwieniona, miejscami przebarwiona, napięta, szorstka czy chropowata.

Podczas badania zaniepokoić mogą nas takie zmiany jak:

- wyczuwalny guzek
- nadmierna wrażliwość na dotyk
- uczucie ciągnięcia jądra
- obrzęk jądra
- zaczerwienienie moszny
- zmiany kształtu jądra

Pamiętaj!

Samobadanie jąder najlepiej wykonać pod prysznicem lub podczas kąpieli w ciepłej wodzie, ciepło i wilgoć przyczyniają się do opadnięcia jąder i zmiękczenia skóry na kroczu co ułatwia badanie.



Oburącz obejmij jądro, przetaczaj go delikatnie między kciukiem a palcem wskazującym od górnego do dolnego bieguna.

Sprawdź czy pod skórą nie wyczuwasz jakichkolwiek grudek, zgrubień czy nierówności.

Zdrowe jądro jest miękkie i gładkie.

Podczas samobadania nie powinieneś odczuwać żadnych dolegliwości bólowych.



Jeżeli na tylnej ścianie wyczujesz małe, twarde zgrubienie połączone z jądrem nie wpadaj w panikę – to najądrze i nasieniowód.

Delikatnie wybadaj najądrze w każdym jądrze.

Pozycja ciała podczas samobadania jest dowolna: stojąca, siedząca, lub leżąca.

Najczęstszym obserwowanym objawem raka jądra jest niebolesne powiększenie jądra, które staje się twarde i wyraźnie cięższe od drugiego. Rzadko towarzyszą temu objawy zapalne w postaci zaczerwienienia skóry moszny i bolesność przy ucisku. Jądro, które nie zstąpiło do moszny przechodzi często przemianę nowotworową.

Pamiętaj!

Nie każda wykryta zmiana musi być zmianą nowotworową.
Ale z każdą warto zgłosić się do lekarza specjalisty.



Do najczęstszych nowotworów w naszej populacji należą:

- rak płuca
- rak piersi
- rak jelita grubego
- rak gruczołu krokowego

Pamiętaj!

Dostępne są badania profilaktyczne w kierunku wczesnego wykrywania nowotworów:

Mammografia – skierowana jest do kobiet w wieku 45-75 lat, Udowodniono, że mammografia zmniejsza liczbę zgonów z powodu raka piersi. Ważną rolę odgrywa również regularne samobadanie piersi oraz kontrolne wizyty u ginekologa.

Badanie cytologiczne rozmazów z szyjki macicy – skierowane jest do kobiet w wieku 25-64 lata, umożliwia wczesne wykrycie zmian mogących prowadzić do rozwoju raka szyjki macicy. Zaleca się, aby kobiety wykonywały to badanie przynajmniej raz do roku.

Kolonoskopia – skierowana jest zarówno do kobiet jak i do mężczyzn w wieku 45-65 lat, bez objawów klinicznych sugerujących nowotwór jelita grubego. Pozwala na zbadanie okrężnicy i odbytnicy. Jest jednym z kluczowych badań profilaktycznych w kierunku wykrywania stanów przedrakowych (polipów) i raka jelita grubego.

W ramach skierowania przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej można wykonać:

PSA test – to badanie krwi, które może pomóc w wykryciu raka prostaty. Warto pamiętać też, że podwyższony poziom tego markera nie świadczy od razu o nowotworze, ale może świadczyć o zapaleniu lub łagodnym przerzucie prostaty. Badanie to wykonywane jest w ramach skierowania przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.



W przypadku jeśli niepokoi Nas jakaś nieprawidłowość w samobadaniu, której wcześniej nie było, to powinniśmy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

ONKOLOGICZNY TELEFON ZAUFANIA

501 352 115

poniedziałek, środa, piątek 14:00 – 20:00

wtorek, czwartek 8:00 – 14:00

INFOLINIA

14 63 15 859

poniedziałek- piątek 7:30 – 14:00

więcej informacji na stronie:

profilaktykawmalopolsce.pl