

Rak



Rak — co to takiego?

Wokół raka narosło wiele mitów. Czasami już samo to słowo wzbudza lęk. Warto jednak zdobywać wiedzę na temat tej choroby i nauczyć się przed nią bronić.



Rak to nie jest jedna choroba, lecz ponad sto zupełnie różnych jednostek chorobowych. Jednak pojawienie się guza lub wystąpienie innych charakterystycznych objawów nie oznacza od razu, że mamy do czynienia z nowotworem. Nie powinniśmy wpadać w panikę, gdyż może się okazać, że zmiana, która została wykryta, może zostać zdiagnozowana jako łagodna. Najważniejsze, by nie ignorować żadnych sygnałów wysyłanych przez nasz organizm i w porę poinformować lekarza rodzinnego o swoich obawach. Należy zawsze wykazywać czujność onkologiczną i stosować tzw. „zasadę 2-3 tygodni”. Jeśli dolegliwości i objawy, których do tej pory nie było, utrzymują się dłużej niż 2-3 tygodnie, pomimo zastosowanego leczenia objawowego, przeciwbólowego czy też przeciwzapalnego, należy najpierw wykluczyć nowotwór, a dopiero potem zająć się diagnozowaniem innych chorób.

Wykrycie raka w bardzo wczesnym stadium daje duże szanse na całkowite wyleczenie!

Czy da się uniknąć raka?

Wśród nas są osoby bardziej narażone na tę chorobę niż inne. Wynika to zarówno z odziedziczonych cech, jak i stylu życia. O ile jednak na geny nie mamy wpływu, o tyle zmiana naszych nawyków jest możliwa – i zalecana!



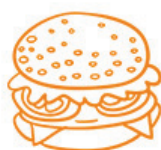
Zmniejsz ryzyko zachorowania na raka!
Poznaj zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem



Zaszczep się
przeciwko wirusowemu
zapaleniu wątroby typu B



Nie pal



Wystrzegaj
się otyłości



Zadbaj o codzienną
aktywność fizyczną

Ściśle przestrzegaj przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze: azbest, benzen, formaldehyd. Pamiętaj o szczepieniach przeciw wirusowi HPV, który jest odpowiedzialny za 70% przypadków zachorowań na raka szyjki macicy.



Unikaj promieniowania

Uważaj na promienie rentgenowskie i inne promieniowanie jonizujące



Z rozsądkiem używaj urządzeń elektronicznych

Podwyższają one temperaturę otoczenia i wytwarzają pole elektromagnetyczne



Unikaj diety bogatej w tłuszcze nasycone

Spożywaj przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie



Ogranicz spożycie alkoholu



Unikaj nadmiaru promieni słonecznych

Nadmierna ekspozycja na słońce i opalanie w solarium są szkodliwe dla naszej skóry



Regularnie wykonuj badania

Badaj się regularnie, w zależności od płci i wieku, w kierunku raka szyjki macicy, raka piersi oraz raka jelita grubego. W Polsce można bezpłatnie wykonywać badania przesiewowe (skriningowe) w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych: cytologię, mammografię i kolonoskopię.

Mity na temat raka

Wokół raka narosło wiele mitów. Postanowiliśmy je wytropić i rozprawić się z nimi. Poznaj najważniejsze z nich!



Mit

Rak to zawsze wyrok

Wiele lat temu choroby nowotworowe cechowały się wysoką śmiertelnością ze względu na brak dostępu do leczenia oraz opóźnione diagnozowanie z powodu braku odpowiedniej aparatury medycznej. Współcześnie choroby onkologiczne rozpoznaje się na coraz wcześniejszym etapie, dzięki zaawansowanej technologii diagnostycznej oraz szerzej propagowanej profilaktyki raka. Także leczenie proponowane pacjentom jest znacznie bardziej zaawansowane, wielowymiarowe i coraz częściej dostosowane do konkretnej osoby (terapia celowana). Wszystko to sprawia, że z rozpoznaną chorobą można coraz dłużej żyć, a po zakończonym leczeniu często możliwy jest powrót do normalnego funkcjonowania. Są o tym przekonani respondenci badania „Świadomość zdrowotna Polaków” – 80% z nich wierzy, że choroba nowotworowa jest uleczalna.



Mit

Objawem chorowania na raka jest przede wszystkim ból

Ponad połowa Polaków nie wie, jakie dolegliwości mogą świadczyć o chorobie nowotworowej. Najczęściej respondenci wskazywali na ból bez wyraźnej przyczyny (19%). To jednak mit! Rak objawia się dolegliwościami bólowymi dopiero w bardzo późnej fazie, kiedy może być już zbyt późno na wyleczenie. Na początku w wielu przypadkach nie daje żadnych objawów lub mogą one być podobne do typowych objawów infekcji. Dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne. Nie powinniśmy lekceważyć nawet drobnych zmian w samopoczuciu i wyglądzie skóry. Na co zwrócić uwagę i jak rozpoznać rodzaje nowotworów? Zajrzyj do charakterystyki rodzajów chorób nowotworowych, którą zamieściliśmy poniżej.



Mit

Rak to choroba współczesności, dawniej jej nie było

Rak jest tak stary, jak ludzkość. Opisywali go już tysiące lat temu starożytni Egipcjanie i Grecy, a jego ślady znaleziono na szkielecie sprzed 3 tys. lat. Głównym czynnikiem ryzyka zachorowań na nowotwory jest wiek, a wraz ze wzrostem długości życia rosną też wskaźniki zachorowalności. Uszkodzenia DNA wraz z wiekiem są naturalne i mogą prowadzić do rozwoju nowotworów. Dziś poprawiły się metody diagnostyczne, więcej mówi się i słyszy o raku. Duży wpływ na ryzyko zachorowania ma styl życia, zanieczyszczenie powietrza i inne czynniki cywilizacyjne, jednak nie można wyciągać z tego wniosku, że jest to choroba współczesności. Niewątpliwie pocieszający jest fakt, że za sprawą coraz nowocześniejszych i bardziej efektywnych technik diagnostycznych oraz wciąż ulepszanych metod terapii, w istotnym stopniu rosną również wskaźniki przeżywalności.



Mit

Nie da się zabezpieczyć na wypadek choroby

Mamy świadomość tego, że choroby są kosztowne. W przypadku zachorowania na raka lub choroby serca aż 2/3 Polaków najbardziej obawia się uzależnienia od bliskich i bycia dla nich ciężarem. Mitem jest jednak przekonanie, że nie można temu zapobiec. Jednym ze sposobów jest ubezpieczenie się na wypadek choroby. Ubezpieczenie to również profilaktyka. W tym przypadku finansowa, która wprawdzie nie zapobiega chorobie, ale w razie potrzeby pomaga w leczeniu i spokojnym skupieniu się na walce z chorobą, odsuwając na bok problemy finansowe. Świadomość to jedno, a rzeczywistość drugie: posiadanie indywidualnego ubezpieczenia na życie z dodatkową ochroną na wypadek zachorowania lub śmierci wskutek choroby układu krążenia lub choroby nowotworowej, zadeklarowało zaledwie 9–10% badanych. Z czego to wynika? Być może Polacy nie wiedzą o ich dostępności, a może powodem jest brak rozsądnego planowania przyszłości.



Mit

„Rak boi się noża” – czyli jedynym i najskuteczniejszym leczeniem jest operacyjne usunięcie nowotworu

Jest to bardzo groźny mit, przez który wiele osób zgłasza się do lekarza, gdy jest już za późno. Skuteczność leczenia nowotworów jest uzależniona od wczesnego ich wykrycia. Rokowanie nie zależy od tego, czy zostanie przeprowadzona operacja, lecz od tego, w którym stadium zostanie postawiona diagnoza. Części nowotworów nie można leczyć operacyjnie. Operacyjnie usuwa się nowotwory lite – jest to podstawowa i najbardziej radykalna metoda, budząca najczęściej obaw pacjentów. Operacja we wczesnym stadium często daje pomyślne rokowanie. Jednak w najbardziej zaawansowanym stadium choroby (III stopień) skuteczność terapii chirurgicznej wraz z chemioterapią wynosi jedynie 30%. Nie warto czekać, aż będzie za późno.



Mit

Kobieta, która nie współżyła, nie zachoruje na raka szyjki macicy

Ten mit naraża kobiety na duże ryzyko. Faktem jest, że przenoszący się drogą płciową wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), jest wirusem onkogennym, czyli może wywołać rozwój raka szyjki macicy. Nie jest on jednak jedynym czynnikiem ryzyka nowotworu szyjki macicy, do innych zaliczyć można: stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych, częste stany zapalne pochwy czy dietę ubogą w antyoksydanty.



Fakt

Test ciążowy może wykryć raka jądra

Choć wydaje się to nieprawdopodobne, to jednak metoda ta sprawdza się w przypadku niektórych nowotworów jąder. Część guzów wydziela hormon beta-HCG, który daje pozytywny wynik testu ciążowego, ponieważ jest on obecny w moczu ciężarnej. Pozytywny wynik nie jest jednak jednoznaczny i nie musi oznaczać rozwijającego się guza. Należy jednak pamiętać o comiesięcznej samokontroli jąder oraz skonsultowaniu się z lekarzem w przypadku wykrycia nieprawidłowości w ich strukturze.

Co powinno Cię zaniepokoić?

Nowotwór najczęściej pojawia się w organizmie niezauważalnie, a jego objawy trudno rozpoznać, zwłaszcza na początku. Dlatego, aby wykryć raka w jak najwcześniejszym stadium i zwiększyć szanse na wyleczenie, trzeba dobrze znać swój organizm i przyglądać się wszystkim nietypowym zmianom w jego funkcjonowaniu.



Oto kilka najpopularniejszych rodzajów raka z najczęstszymi objawami: Występowanie opisanych poniżej objawów nie musi jednak jednoznacznie wskazywać, że cierpisz na jedną z poniższych chorób. Mogą być one również objawami występującymi w przypadku innych, nieonkologicznych dolegliwości. Dlatego zawsze dbaj o swoje zdrowie i w przypadku pojawienia się dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem.

Rak płuc

To najczęstszy nowotwór u mężczyzn i trzeci pod względem częstotliwości występowania u kobiet po raku piersi i jelita grubego. W Polsce obecnie zachorowuje rocznie 20 700 osób i umiera 22 000. Od 4 lat zgony z powodu raka płuc u kobiet są na pierwszym miejscu, co należy uznać za zjawisko bardzo niepokojące. Przyczyną jest m.in. nałogowe palenie papierosów przez kobiety w bardzo młodym wieku.

Rak płuc jest jednym z najgorzej rokujących. Stanowi najczęstszą przyczynę zgonów z powodu raka w Polsce

Źródło: Wojtyński B. i in. Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2012, <http://www.pzh.gov.pl/stan-zdrowia-ludnosci/sytuacja-zdrowotna-ludnosci-w-polsce/>, data dostępu 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- palenie papierosów (długoterminowe narażenie na wdychanie karcynogenów zawartych w dymie tytoniowym),
- czynniki genetyczne,
- bierne wdychanie dymu tytoniowego,
- zanieczyszczenie powietrza (węglowodory aromatyczne, pyły),
- narażenie na azbest, chrom, radon, nikiel, związki arsenu oraz promieniowanie jonizujące.

Objawy:

- kaszel lub zmiana jego charakteru,
- krwioplucie,
- duszność,
- powracające zapalenia płuc,
- ból w klatce piersiowej,
- skrócenie oddechu przy wysiłku,
- chrypka,
- trudności w przełykaniu,
- bóle barku i ręki,
- opadanie powieki i zwężenie źrenicy z zapadnięciem gałki ocznej,
- nieuzasadniony spadek masy ciała (ponad 10% w 3 miesiące lub ponad 5% przez miesiąc),
- zlewne nocne poty,
- objawy zakrzepowego zapalenia żył.

Dowiedz się więcej

Na raka płuc zapadają nie tylko osoby palące lub będące biernymi palaczami. Związki arsenu, azbestu, drobnocząsteczkowe pyły oraz węglowodory aromatyczne również są czynnikami ryzyka. Z powodu tych ostatnich, w europejskich miastach coraz częściej myśli się o wprowadzeniu zakazu wjazdu samochodów z silnikami Diesla do centrów miast.

Rak piersi

Obecnie w Polsce zachorowuje na niego rocznie 18 000 kobiet (najczęściej rozpoznawany nowotwór u kobiet) i umiera z tego powodu 5 300 kobiet (druga po raku płuc przyczyna zgonów na nowotwory u kobiet).

Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Zdrowie kobiet w Polsce w latach 2004-2009, Kraków 2012,
<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/zdrowie-kobiet-w-polsce-w-latach-2004-2009,9,1.html>
data dostępu 06.07.2015.

Rak piersi może wystąpić też u mężczyzn (średnio 1% wszystkich zachorowań).

Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem. Zachorowania przed 20. rokiem życia należą do rzadkości. Odsetek zachorowań przed 35. rokiem życia wynosi około 3%. Istotny wzrost następuje po 50. roku życia.

Czynniki ryzyka:

- wiek (rak najczęściej występuje u kobiet między 50. a 70. r.ż.),
- stosowanie przez wiele lat hormonalnej antykoncepcji (zwłaszcza u młodych kobiet palących papierosy) lub hormonalnej terapii zastępczej,
- czas aktywności hormonalnej kobiety dłuższy niż 30 lat (wystąpienie pierwszej miesiączki przed 12. r.ż., menopauzy po 55. r.ż., pierwszy poród po 30. r.ż., nieródki),
- obciążenia rodzinne (5% raków piersi występuje w rodzinach jako efekt mutacji w genach BRCA1 i BRCA2)
- otyłość typu brzuszego,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadmierne spożywanie alkoholu,
- narażenie na promieniowanie jonizujące (częste badania diagnostyczne).

Objawy:

- wyczuwalny guz w obrębie piersi,
- zmiany skórne, wciągnięcie i/lub zmarszczenie skóry w obrębie piersi lub brodawki,
- wyciek z brodawki (niepokój budzi zwłaszcza wyciek krwisty lub rdzawy),
- powiększenie węzłów chłonnych, najczęściej pachowych po stronie guza w piersi lub w przypadku istnienia ogniska niemego.

Dowiedz się więcej:

Nadmierna ilość tłuszczu zwierzęcego w diecie prawdopodobnie jest czynnikiem niekorzystnym, zwłaszcza że zaobserwowano, iż zwiększone ryzyko występuje u kobiet z następującą triadą objawów: otyłość, nadciśnienie tętnicze i cukrzyca.

Regularne spożywanie alkoholu, nawet w małych ilościach, jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania.

Rak jelita grubego

Obecnie w Polsce na raka jelita grubego zachorowuje rocznie 17 000 osób, a 11 000 z jego powodu umiera. Najczęściej występuje u osób po 40. roku życia, ze szczytem zachorowań w okolicy 70. roku życia. Jest to druga najczęstsza przyczyna zgonów w grupie chorób nowotworowych w Polsce.

Czynniki ryzyka:

- występowanie raka jelita grubego w rodzinie,
- polipowatość rodzinna (mutacja genu APC),
- dieta bogato-tłuszczowa, wysokokaloryczna (tłuszcze zwierzęce, czerwone mięso), uboga w błonnik, warzywa i owoce. Szczególne groźne są substancje powstające podczas procesu smażenia i wędzenia pokarmów,
- palenie tytoniu,
- otyłość typu brzuszego,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego (20-krotny wzrost ryzyka),
- choroba Leśniewskiego-Crohna (5-6-krotny wzrost ryzyka).

Objawy:

- bole i wzdęcia brzucha,
- krew w stolcu (niedokrwistość z niedoboru żelaza),
- zmiana rytmu wypróżnień: naprzemiennie występujące zaparcia i biegunki, uczucie niepełnego wypróżniania się,
- nudności i wymioty,
- bolesne parcie na stolec (stolce ołówkowate),
- nietrzymanie gazów i stolca,
- osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała.

Dowiedz się więcej

Ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i alkoholu, regularna aktywność fizyczna oraz zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie, to zmiany pozwalające zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. W celu wczesnego wykrycia zmian nowotworowych, zaleca się wykonywanie kolonoskopii – badania umożliwiającego obejrzenie wnętrza jelita za pomocą endoskopu – oraz testów na krew utajoną w kale.

Rak gruczołu krokowego (prostaty)

W Polsce na raka prostaty zachorowuje obecnie 11 000 mężczyzn rocznie (jest to drugi najczęstszy nowotwór wśród mężczyzn) i umiera z tego powodu aż 4 000 rocznie. Nowotwór ten najczęściej powstaje z komórek gruczołowych. Przeważnie jest związany z przerostem gruczołu, dość powszechnie występującym u starszych mężczyzn.

Źródło: Komorowski A. Nowotwory złośliwe jądra, Medycyna Praktyczna, Archipelag Onkologia, <http://onkologia.mp.pl/chorobynewotworowe/99055,nowotwory-zlosliwe-jadra>, data dostępu: 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- wiek (powyżej 60 lat),
- genetyka (obciążenia rodzinne) – ryzyko zachorowania wzrasta 2-3-krotnie,
- nadwaga, otyłość typu brzuszego,
- ograniczona aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadużywanie alkoholu,
- ciężkostrawna dieta.

Objawy:

- częstomocz,
- osłabienie strumienia moczu,
- problemy z rozpoczęciem oddawania moczu,
- przerywany strumień moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza moczowego lub całkowite zatrzymanie oddawania moczu,
- pojawienie się krwi w moczu.

Dowiedz się więcej

Badacze z University of California wykazali, że dieta bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste oraz sojowe spowalnia rozwój raka prostaty nawet o 70%.

Częste picie alkoholu powoduje uszkodzenia prostaty, a nawet bezpłodność. Badania wykazują, że mężczyźni pijący 4-5 drinków w ciągu dnia są ponad dwukrotnie bardziej narażeni na ryzyko raka prostaty.

Badanie markera PSA nie ma udowodnionej wartości jako badanie przesiewowe w kierunku wykrycia raka stercza, stanowi jednak istotny element wśród badań pomocniczych ułatwiających rozpoznanie tego nowotworu, podjęcie decyzji o strategii i monitorowaniu leczenia.

Nowotwór przełyku

Na raka przełyku częściej chorują mężczyźni, prawie zawsze po 40. r.ż.

Czynniki ryzyka:

- palenie tytoniu (szczególnie rozpoczęte w młodym wieku),
- spożywanie nadmiernej ilości alkoholu,
- otyłość typu brzuszego,
- czynniki dietetyczne: niedobory witamin, nadmiar związków azotowych, częste spożywanie pokarmów zbyt gorących i marynowanych
- refluks żołądkowo-przełykowy,
- wcześniej rozpoznane raki jamy ustnej gardła i krtani.

Na zachorowanie narażone są także osoby zainfekowane bakterią *Helicobacter pylori*.

Objawy:

- bolesne lub utrudnione przełykanie (uczucie przeszkody podczas przełykania),
- nudności i wymioty,
- utrata apetytu i masy ciała, postępujące wyniszczenie,
- niestrawność i zgaga,
- krwawienia z górnej części przewodu pokarmowego.

Rak jąder

To najczęstszy nowotwór u mężczyzn w wieku 20-34 lat.

Rak jąder stanowi jedynie 1% nowotworów dotyczących mężczyzn, jednak jest najczęstszym nowotworem, na który cierpią młodzi mężczyźni między 20. a 40. rokiem życia.

Źródło: Komorowski A. Nowotwory złośliwe jądra, Medycyna Praktyczna, Archipelag Onkologia, <http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99055,nowotwory-zlosliwe-jadra> data dostępu 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- rak jądra w wywiadzie (wzrost ryzyka zachorowania drugiego jądra o 500 razy),
- wnetrostwo czyli niezstąpienie jąder (wzrost ryzyka 20-40-krotny),
- rak jądra u ojca lub brata (6-krotny wzrost ryzyka),
- niepłodność,
- infekcja wirusem nabytego upośledzenia odporności (HIV).

Objawy:

- obrzęk lub dyskomfort w mosznie i/lub jądrze,
- bezbolesny guzek lub obrzęk obu jąder,
- tępy ból w dolnej części brzucha lub w pachwinach,
- nagłe nagromadzenie płynu w mosznie,
- kaszel i duszność,
- bóle kości,
- zaburzenia neurologiczne (w rozsianej postaci choroby – przerzuty do płuc, kości i mózgu).

Rak żołądka

Zwykle dotyka osoby w wieku 50–70 lat, bardzo rzadko występuje u osób poniżej 40. roku życia. Dwukrotnie częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet. Od lat obserwuje się w Polsce stałą tendencję spadku zachorowań na ten nowotwór.

Czynniki ryzyka:

- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- dieta ciężkostrawna (produkty konserwowane, solone i wędzone),
- dieta uboga w świeże warzywa i owoce,
- zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*,
- metaplazja i dysplazja błony śluzowej jelita,
- nieżyt zanikowy błony śluzowej żołądka,
- grupa krwi A.

Objawy niecharakterystyczne:

- bolesność w nadbrzuszu lub śródbrzuszu zwykle związana ze spożywaniem posiłków,
- uczucie pełności w nadbrzuszu,
- brak apetytu,
- nudności lub okresowe fusowate wymioty,
- smoliste stolce,
- stopniowy lub nagły ubytek masy ciała z postępującym wyniszczeniem lub osłabieniem organizmu,
- zaparcia.

Dowiedz się więcej

Pamiętaj, by nie jeść mocno wędzonych i przypalonych potraw. Powstają wtedy heterocykliczne związki aromatyczne, które wywołują w komórkach żołądka mutacje nowotworowe. Staraj się również nie grillować potraw konserwowanych azotanami oraz azotynami.

W przypadku wystąpienia któregoś z wymienionych objawów, należy umówić się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub do specjalisty.

Rak trzustki

To nowotwór o jednym z najgorszych rokowań, najczęstszy u mężczyzn między 35. i 70. r.ż. Nowotwory trzustki są wyjątkowo złośliwe – rozrastają się szybko i dają wiele przerzutów.

Źródło: Lampe P., Rak trzustki - cichy zabójca, Medycyna Praktyczna Gastrologia, <http://gastrologia.mp.pl/wywiady/show.html?id=102632> data dostępu 06.07.2015.

W ostatnich latach obserwuje się dość szybki wzrost częstości występowania tego nowotworu na całym świecie.

Czynniki ryzyka:

- wiek (80% zachorowań w VI i VII dekadzie życia),
- palenie papierosów,
- przewlekłe zapalenie trzustki,
- cukrzyca,
- mutacje genetyczne,
- ciężkostrawna dieta – nadmiar spożywania tłuszczów pochodzenia zwierzęcego,
- nadwaga,
- kontakt z substancjami rakotwórczymi (najczęściej chorują pracownicy przemysłu chemicznego), takimi jak pestycydy, chlorki etylenu, metylenu, propylenu i benzydyna,
- jak dotąd nie stwierdzono jednoznacznego związku nadmiernego spożywania alkoholu z zachorowaniami na raka trzustki.

Objawy w chorobie zaawansowanej (najczęściej brak wczesnych objawów):

- osłabienie,
- utrata apetytu,
- bóle śródbrzusza i nadbrzusza, często promieniujące do kręgosłupa (bóle opasujące),
- ubytek masy ciała,
- dolegliwości trawienne (wzdęcia, biegunki lub zaparcia, nudności i wymioty),
- rozwijająca się cukrzyca,
- żółtaczka,
- wodobrzusze,
- powiększenie wątroby,
- zmiany skórne,
- obrzęk stóp.

Dowiedz się więcej

Nawet 20% przypadków raka trzustki rozpoczyna się od małej, wypełnionej płynem torbieli w trzustce. Rak trzustki zabija 90% chorych w ciągu 5 lat.

Rak jajnika

Jest to szósty w kolejności najczęściej występujący nowotwór u kobiet i czwarta przyczyna zgonów na nowotwory u kobiet. Obecnie w Polsce rocznie zachorowuje na raka jajnika 3 500 kobiet, a 2 400 umiera. Zdiagnozowany we wczesnym stadium daje 75% szans na wyleczenie, ale ok. 75% nowotworów rozpoznawanych jest już w zaawansowanej fazie choroby. W ostatnich 10 latach obserwuje się powolny wzrost zachorowalności na ten nowotwór.

Źródło: Blecharz P., Rak jajnika, Medycyna Praktyczna; Archipelag Onkologia,
<http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99322,rak-jajnika.html> data dostępu 06.07.2015

Czynniki ryzyka:

- wystąpienie raka jajnika u osoby spokrewnionej lub wystąpienie u niej zarówno raka piersi, jak i raka jajnika,
- mutacja BRCA1,
- brak ciąż,
- niepłodność,
- stymulacja owulacji,
- wiek powyżej 40 lat,
- otyłość typu brzuszego,
- palenie tytoniu,
- w przeszłości zachorowanie na raka piersi lub trzonu macicy,
- dieta uboga w witaminy i błonnik.

Objawy:

- nie są charakterystyczne i najczęściej pojawiają się, gdy choroba jest w znacznym stopniu zaawansowana,
- ból w podbrzuszu, uczucie pełności (wodobrzusze),
- zwiększenie obwodu brzucha, wzdęcia,
- objawy ucisku na narządy sąsiednie (zaburzenia w oddawaniu moczu, zaparcia),
- krwawienia z pochwy.

Uwaga! Objawy raka jajnika są mało wyraziste i najczęściej nie są niepokojące. Mogą wskazywać na chorobę przewodu pokarmowego (dolegliwości jelitowe), co opóźnia wykrycie choroby i zwiększa śmiertelność.

Rak szyjki macicy

Obecnie w Polsce co roku zachorowuje 2 900 kobiet (6. przyczyna zachorowań pośród nowotworów) i umiera 1 500 (5. przyczyna zgonów na nowotwory u kobiet). Choroba może przebiegać bezobjawowo przez 3 do 10 lat. Rozwija się wtedy, kiedy uszkodzone komórki nabłonka szyjki macicy zostaną zakażone onkogennym wirusem HPV, przenoszonym najczęściej drogą płciową. Jest to piąty co do częstotliwości rak dotykający kobiety na całym świecie. W celu wczesnego wykrycia zmian w komórkach śluzówki szyjki macicy, kobiety powinny wykonywać badanie cytologiczne raz w roku. Bezpłatne badania przesiewowe wykonuje się raz na 3 lata. Nierozwiązany jest w Polsce problem przeprowadzania masowych szczepień dziewcząt przed inicjacją seksualną przeciwko wirusowi HPV, co stanowi ważny element profilaktyki.

WAŻNE! Najdrobniejsze nieprawidłowości, występujące w obrazie cytologicznym, poddawane są kolejnym badaniom, aż do momentu uzyskania pewnej diagnozy. Im wcześniej postawione zostanie rozpoznanie, tym większe będą szanse na wyzdrowienie. Jeśli diagnoza zostanie postawiona we wczesnym stadium, szansa na wyleczenie wynosi 90%.

Źródło: Blecharz P., Rak szyjki macicy, Medycyna Praktyczna, Archipelag Onkologia, <http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99295,rak-szyjki-macicy.html> data dostępu 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- wczesne rozpoczęcie współżycia i brak bezpiecznych zachowań seksualnych,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- zakażenie wirusem HPV, partnerzy „wysokiego ryzyka” (poligamiczni, zakażeni wirusem HPV, partnerzy zakażeni wirusem HIV lub innymi wirusami i bakteriami przenoszonymi drogą płciową, wpływającymi na osłabienie ogólnej odporności, palenie papierosów),
- liczne ciążę i porody,
- dieta uboga w owoce i warzywa.

Objawy zaawansowanego stadium:

- krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu,
- krwawienia lub upławy międzymiesiączkowe, najczęściej nieregularne,
- krwawienia kontaktowe, po stosunku,
- bóle podbrzusza, obrzęki kończyn,
- bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej (parcie na pęcherz i stolec, krwawienia z odbytu).

Białaczka – nowotwór krwi

Białaczka (inaczej leukemia) – nazwa grupy chorób nowotworowych układu krwiotwórczego. Charakteryzuje się ilościowymi i jakościowymi zmianami dotyczącymi białych krwinek we krwi, szpiku i narządach wewnętrznych (śledzionie, węzłach chłonnych). Występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet, w proporcji 3:2.

Możliwe objawy

Białaczka ostra:

- osłabienie i błądź, charakterystyczne dla niedokrwistości,
- spadek odporności i częste zakażenia bakteryjne, wirusowe i grzybicze; typowe sę zakażenia w obrębie jamy ustnej, uszu, a także w okolicy odbytu.

Białaczka przewlekła:

- narastające zmęczenie,
- błądź,
- większa skłonność do krwawień,
- bóle kości,
- uczucie pełności i ucisk w nadbrzuszu.

Czerniak – złośliwy nowotwór skóry

Czerniak wywodzi się z komórek barwnikowych, tzw. melanocytów. Najczęściej występuje na skórze, ale 10% przypadków czerniaka rozwija się w innych narządach, np. na gałce ocznej.

Czynniki ryzyka:

- długotrwała ekspozycja na słońce i promienie ultrafioletowe, oparzenia słoneczne przebyte w dzieciństwie i wieku młodzieńczym,
- bardzo duża liczba zmian barwnikowych, znamiona w miejscach drażnienia,
- czerniak występujący w rodzinie,
- kolor skóry, włosów, oczu (rasa biała; jasna karnacja; rude lub blond włosy; niebieskie tęczęwki; liczne piegi.

Objawy:

- zmiany w wielkości, kształcie i kolorze znamion,
- znamiona asymetryczne, o nieregularnych krawędziach i zatartych granicach,
- znamiona o niejednorodnym kolorze,
- powiększenie, świąd lub bolesność znamienia.

Dowiedz się więcej:

- Wg Amerykańskiej Akademii Dermatologii (AAD) czerniak to najczęstsza forma nowotworu wśród osób w wieku od 25 do 29 lat. Dlatego w tym wieku należy szczególnie dbać o profilaktykę czerniaka. Jednak najbardziej zagrożone wystąpieniem raków skóry i czerniaka są osoby po 50-60. roku życia.

Źródło: American Academy of Dermatology, Melanoma: who gets, causes, <https://www.aad.org/dermatology-a-to-z/diseases-and-treatments/m---p/melanoma/who-gets-causes>, data dostępu 06.07.2015.

- Profilaktyka to podstawa, a wykrycie choroby na wczesnym etapie ma kluczowe znaczenie dla jej przebiegu i rokowań. Osoby, u których wycięcie czerniaka nastąpiło we wczesnym stadium choroby, mają 90% szans na przeżycie bez wznowienia choroby w okresie 5 lat.
- Postęp w leczeniu czerniaków jest związany głównie ze zwiększeniem odsetka czerniaków usuwanych we wczesnych stadiach zaawansowania oraz dzięki nowym lekom i nowoczesnej immunoterapii w przypadkach bardziej zaawansowanych.
- Szacuje się, że wśród osób spokrewnionych z chorym (rodzic, brat, siostra) ryzyko zachorowania na czerniaka wzrasta nawet o 15% w stosunku do reszty społeczeństwa nieobciążonej genetycznie.
- U kobiet czerniak najczęściej pojawia się w lokalizacji kończynowej, a u mężczyzn na skórze tułowia. W grupie chorych w wieku powyżej 65 lat czerniak najczęściej pojawia się u obu płci na twarzy.

W przypadku wystąpienia któregoś z wymienionych objawów, należy umówić się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub do specjalisty.



**Szymon Chrostowski: Prezes Fundacji „Wygrajmy Zdrowie”
im. prof. Grzegorza Madeja, Prezes Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych:**

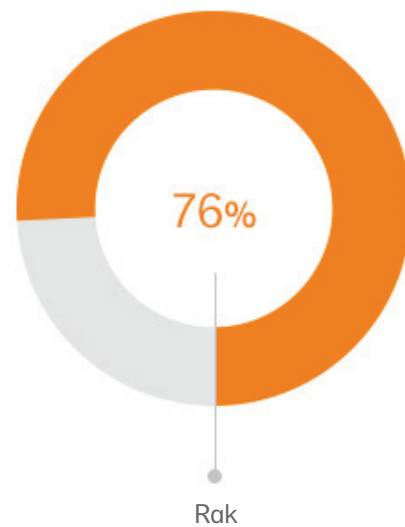
„Rak to zawsze trudny temat. Ponieważ jest zjawiskiem trudnym, nieprzyjemnym, przez zdrowych często jest omijany „szerokim łukiem”, dla samych zaś chorych to doświadczenie graniczne i traumatyczne. Choroba obustronnie wpływa na relacje chorych.

Na szczęście coraz więcej i rozsądniej zaczynamy mówić na ten temat, coraz więcej organizujemy inicjatyw i akcji, których celem jest oswojenie z chorobą, uspokojenie emocji i – najważniejsze – zachęta do profilaktyki. Zarówno my, stowarzyszenia i organizacje pacjentów, jak i niezależne podmioty, samorządy czy pojedynczy ludzie, zabiegamy o równe traktowanie pacjentów i ich wielopłaszczyznową integrację z otoczeniem. Zachęcam wszystkich: mówmy o raku, po to, żeby zredukować poziom lęku, dawać nadzieję, ale też budować świadomość, że to, co przeżywają pacjenci, jest normalne.”

Kobiety o raku

Zdecydowanie bardziej obawiają się raka, a choroby serca uważają raczej za przypadłość typową dla mężczyzn. Wierzą skuteczność profilaktyki i zdrowego stylu życia. Po prostu chcą być zdrowe.

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



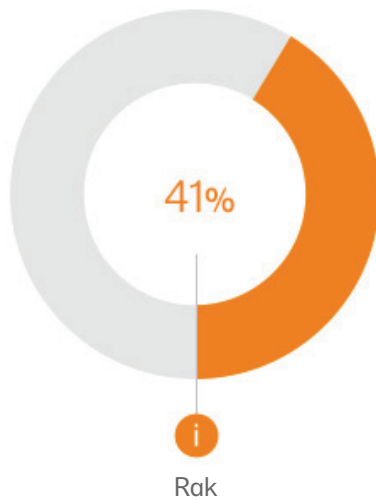
Polki najczęściej obawiają się raka. Prawie 3/4 Polek uważa te choroby nowotworowe za główną przyczynę śmierci kobiet. Znacznie mniej pań obawia się zawału. Tymczasem 1/3 kobiet umiera właśnie na choroby układu krążenia!

Kobiety częściej zgadzają się ze stwierdzeniem, że można zapobiegać lub ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia i nowotworów. Ich zdaniem najlepszymi sposobami na to jest właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną.

Mężczyźni o raku

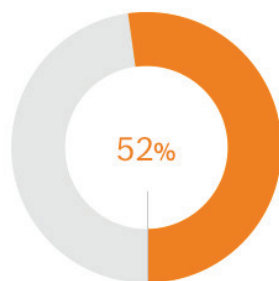
Zdaniem Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (47%). Bardziej jednak obawiają się raka (dotyczy to 41% respondentów, podczas gdy 16% z nich jako główną obawę wskazuje choroby serca). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób wymieniają przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%), długotrwałą niezdolność do pracy (52%) oraz ograniczenie sprawności i aktywności (52%).

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

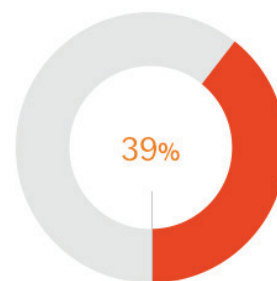


Ponad 1/3 mężczyzn uważa, że najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka choroby nowotworowej jest regularne i zdrowe odżywianie się. Tylko 1/4 z nich wskazała na badania profilaktyczne. Dla porównania, badania wybrała prawie połowa kobiet.

Jakie czynniki zwiększają ryzyko zachorowań na raka według mężczyzn?



Palenie papierosów



Niezdrowa dieta

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



“



dr n.med. Janusz Meder, Prezes Polskiej Unii Onkologii:

„Jako społeczeństwo błędnie myślimy, że choroba nowotworowa jest zawsze śmiertelna. A przecież rak to nie wyrok. Wczesne wykrycie nowotworu u pacjenta bardzo często prowadzi do całkowitego wyleczenia, a nierzadko nawet z nowotworem wykrytym w stanie zaawansowanym można jeszcze długo żyć, pod warunkiem prowadzenia odpowiedniego, kompleksowego leczenia skojarzonego.

Współczesna onkologia daje dostęp do szerokiego spektrum narzędzi diagnostycznych i terapeutycznych. Potrafimy coraz częściej personalizować (indywidualizować) leczenie w oparciu o diagnostykę genetyczną i molekularną, leczyć nowotwory rzadkie i chronić naszych bliskich, gdy ich geny wykazują mutacje mogące prowadzić do powstawania określonych nowotworów. Raka nie należy się bać, należy mu przeciwdziałać i – jeśli się pojawi – aktywnie z nim walczyć”.

J. Meder