

# Wiedza

- drogą do zdrowia



POZNAŃ 2021

Pojęciem nowotwór określany jest niekontrolowany podział komórek, których materiał genetyczny został zmieniony. Bardzo często pojęcia nowotwór złośliwy i rak używa się wymiennie, choć termin nowotwór ma szersze znaczenie. Rozwój choroby nowotworowej w organizmie człowieka trwa zwykle długo - od kilku do kilkunastu lat. Najpierw musi zadziałać czynnik, który spowoduje zmiany w materiale genetycznym pojedynczej komórki. Potem taka komórka musi zacząć się namnażać, by po osiągnięciu odpowiedniej wielkości skupiska, które tworzą powstałe z niej nowe komórki, zaczęły przemieszczać się na otaczające tkanki.

Komórki nieprawidłowe różnią się od komórek które je otaczają tym, że żyją w organizmie bardzo długo, w przeciwieństwie do komórek zdrowych, których czas życia jest ściśle określony i potem są zastępowane przez nowe komórki. Drugą cechą która różni komórki nieprawidłowe od zdrowych jest to, że mogą przemieszczać się po całym organizmie człowieka. Można powiedzieć więc, że taka nieprawidłowa komórka to swoisty „pasożyt” który żyje w organizmie jak chce i gdzie chce.

Nieprawidłowe komórki powstają w ciele człowieka w ciągu całego życia, ale dobrze funkcjonujący organizm potrafi je sam zidentyfikować i zniszczyć.

Czasami zdarza się jednak, że nieprawidłowa komórka nie zostanie wyeliminowana, zagnieździ się w organizmie i zaczyna się dzielić i rozmnażać, powodując występowanie różnych objawów, uzależnionych od miejsca rozwoju.

Nowotwory są chorobami cywilizacyjnymi, co znaczy, że obecnie zachorowania na nie spotyka się częściej niż w przeszłości. Związane jest to z tym, że częściej mamy do czynienia z czynnikami, które mogą doprowadzać do uszkodzenia komórki z której rozwinię się nowotwór.

Wydłuża się też czas życia ludzkiego, a nowotwory rozwijają się głównie u osób starszych, stąd zwiększa się faktyczna liczba zachorowań.

Dla prawidłowej troski o zachowanie dobrego zdrowia bardzo ważne jest podejmowanie zachowań, które zdrowiu sprzyjają (zachowania prozdrowotne) oraz działań profilaktycznych.

Warto pamiętać, że ogromny wpływ na ryzyko zachorowania ma prowadzony przez nas styl życia, to znaczy sposób odżywiania (co jemy, w jakich ilościach, w jaki sposób przechowywaną i przygotowaną żywność itp.), aktywność fizyczna, higiena osobista i higiena otoczenia oraz to, czy sięgamy po używki, a zwłaszcza papierosy i alkohol.

**Podstawą profilaktyki nowotworów złośliwych jest edukacja prozdrowotna, która umożliwia identyfikowanie i ograniczenie oddziaływania na nasz organizm czynników, które mogą spowodować rozwój choroby.**

Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na nowotwory są obecnie w większości poznane i zmieniając swój styl życia, sposób odżywiania, dbając o środowisko w którym żyjemy możemy minimalizować ich oddziaływanie na nasz organizm.

W stosunku do wielu nowotworów znane są badania profilaktyczne, które powtarzane w zalecanych regularnych odstępach czasu umożliwiają wczesne wykrycie i leczenie choroby, co jest niezbędnym warunkiem skuteczności leczenia nowotworów. Badania te umożliwiają wykrycie choroby wtedy, gdy nie zauważamy żadnych objawów. Widoczne objawy mogą pojawić się dopiero po kilku bądź kilkunastu latach od momentu, kiedy komórki nowotworowe zaczęły się namnażać w naszym organizmie. Pojawienie się takich objawów jest sygnałem wysyłanym przez organizm, że zaczyna się proces chorobowy, z którym organizm sobie nie radzi. Jest to, można powiedzieć, „wołanie o pomoc”.

Wiele objawów występujących w naszym organizmie jest sygnałem rozwoju choroby, która wcale nie musi być nowotworem, bądź też, początkowo niegroźna, nie leczona zmiana, może przekształcić się w nowotwór.

W dalszej części zostaną przedstawione podstawowe objawy sześciu nowotworów, najczęściej występujących u dorosłych osób, jak również czynniki zwiększające ryzyko zachorowania, czynniki wywierające ochronny wpływ na zdrowie człowieka oraz podstawowe zalecenia ważne dla profilaktyki zachorowań.

Do nowotworów występujących najczęściej wśród dorosłych mieszkańców Poznania, podobnie jak na terenie województwa wielkopolskiego można zaliczyć takie, które dotyczą zarówno kobiet jak i mężczyzn (rak jelita grubego, płuc czy skóry u obu płci), raki związane z pęcią, jak rak piersi i szyjki macicy u kobiet, czy nowotwory złośliwe gruczołu krokowego u mężczyzn.

# Nowotwory złośliwe występujące u kobiet i mężczyzn

## Nowotwory jelita grubego i odbytnicy

Objawy na które należy zwracać uwagę:

- ✓ zmiana częstości wypróżnień lub nieregularne wypróżnienia,
- ✓ długotrwałe lub naprzemiennie występujące biegunki lub zaparcia
- ✓ zmniejszenie średnicy wydalanego stolca
- ✓ dyskomfort w jamie brzusznej lub ból przy oddawaniu stolca
- ✓ długotrwałe zmęczenie, nie uzasadnione wysiłkiem
- ✓ zmniejszenie masy ciała bez wyraźnej przyczyny

Czynniki ryzyka zachorowania:

- 50 lat lub więcej
- przewlekłe i nawracające choroby zapalne przewodu pokarmowego
- nadwaga i otyłość
- dieta bogata w czerwone mięso (wieprzowina, wołowina, baranina) i przetworzone mięso (pasztety, parówki, mielonki) oraz tłuszcze zwierzęce
- spożywanie małych ilości warzyw i innych produktów bogatych w błonnik
- spożywanie dużych ilości alkoholu
- siedzący tryb życia i ograniczenie ruchu
- palenie tytoniu
- występowanie raka jelita grubego wśród spokrewnionych członków rodziny

Czynniki działające ochronnie:

- niesteroidowe leki przeciwzapalne
- dieta bogata w warzywa owoce i pełnoziarniste produkty zbożowe
- regularne spożywanie posiłków
- aktywność fizyczna

Zalecenia profilaktyczne:

- wykonywanie badania na obecność krwi utajonej w kale co najmniej raz na 2 lata
- obserwacja własnego organizmu i pracy układu pokarmowego.

***Obecnie, każda osoba w wieku 50-74 lata może wziąć udział w takim badaniu w ramach projektu pn.: „Profilaktyka nowotworów dolnego odcinka przewodu pokarmowego realizowana przez OPEN S.A. na terenie całej Wielkopolski w latach 2020-2023”***

## Nowotwory płuc

Objawy na które należy zwracać uwagę:

- ✓ uporczywy kaszel
- ✓ osłabienie
- ✓ nieuzasadniony spadek wagi
- ✓ powiększone węzły chłonne

Czynniki ryzyka zachorowania:

- palenie tytoniu (czynne i bierne)
- przebyta gruźlica i zapalenia płuc
- kontakty z azbestem, krzemem i kadmem w środowisku pracy

Czynniki działające ochronnie:

- unikanie dymu tytoniowego
- dieta bogata w warzywa i owoce

Zalecenia profilaktyczne:

- prześwietlanie klatki piersiowej – u palaczy raz w roku.

***Rtg klatki piersiowej wykonywane jest na podstawie skierowania od lekarza***

## Nowotwory skóry

Objawy na które należy zwracać uwagę:

- ✓ zmiany wyglądu znamion barwnikowych
- ✓ pojawienie się nowych zmian barwnikowych
- ✓ stwardnienia na skórze
- ✓ owrzodzenia skóry

Czynniki ryzyka zachorowania:

- wystawienie na działanie promieni słonecznych
- jasna karnacja skóry
- korzystanie z solarium

Czynniki działające ochronnie:

- stosowanie filtrów UV przy wystawieniu na słońce
- okulary przeciwsłoneczne
- osłanianie głowy i skóry przed słońcem

Zalecenia profilaktyczne:

- obserwacja znamion występujących na skórze (badanie dedykowane – ocena zmian skórnych z użyciem wideodermatoskopu)
- unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce
- unikanie opalania w solarium.

***Gdy znamiona skórne zmieniają swój wygląd należy skonsultować się z lekarzem i wykonać badanie dermatoskopowe***

# Nowotwory najczęściej występujące u kobiet

## Nowotwory złośliwe piersi

Objawy na które należy zwracać uwagę:

- ✓ wyczuwalne zgrubienie (guzek) w piersi
- ✓ zmiana wielkości lub kształtu piersi
- ✓ zmiany w wyglądzie skóry piersi (np. zaczerwienienie, wgłębienie)
- ✓ ból
- ✓ wydzielina z brodawki i inne zmiany dotyczące brodawki (np. owrzodzenie, wciągnięcie)
- ✓ powiększenie węzłów chłonnych pachy

Czynniki ryzyka zachorowania:

- przekroczenie 40. roku życia
- występowanie raka piersi lub raka jajnika u spokrewnionych członków rodziny (dziedziczenie predyspozycji)
- wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 rokiem życia) i późna menopauza (po 54 roku życia)
- nie rodzenie lub późne urodzenie pierwszego dziecka
- dieta bogata w tłuszcze nasycone (zwierzęce), np. smalec, majonez, tłuste mięso
- nadwaga po menopauzie
- brak aktywności fizycznej

Czynniki działające ochronnie:

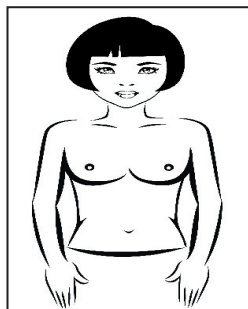
- późna pierwsza miesiączka i wczesna menopauza
- wczesny pierwszy poród i karmienie piersią
- dieta bogata w warzywa i owoce a uboga w tłuszcze
- aktywność fizyczna

Zalecenia profilaktyczne:

- regularne samobadanie piersi
- badanie piersi przez lekarzy rodzinnych i ginekologów
- wykonanie pierwszego badania mammograficznego w wieku: 35-40 lat, a kolejne zgodnie z zaleceniami lekarza, nie częściej niż raz jeden w roku,
- badanie usg

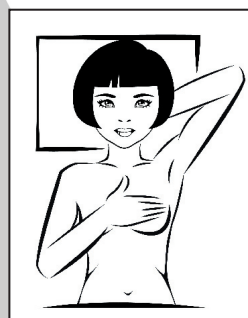
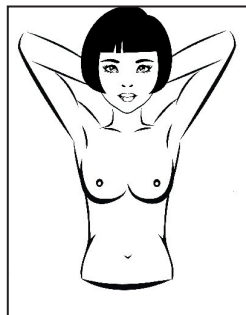
***Kobiety w wieku 50-69 lat mają zapewniony udział w profilaktycznych badaniach mammograficznych wykonywanych bezpłatnie co dwa lata***

## Zasady samobadania piersi



Stań przed lustrem z opuszczonymi swobodnie ramionami. Zwróć uwagę na symetrię piersi i brodawek.

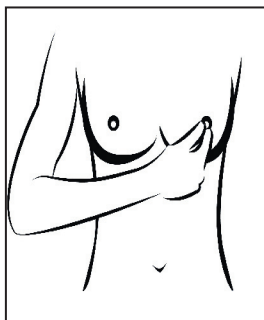
Unieś ręce do góry. Ponownie sprawdź, czy piersi są symetryczne, czy ich skóra jest gładka, czy nie ma na nich rozszerzonych naczyń krwionośnych lub innych zmian w wyglądzie.



Płasko ułożonymi palcami sprawdź uciskając miejsce przy miejscu, czy w piersiach nie wystąpiły zgrubienia, których wcześniej nie wyczuwałaś.

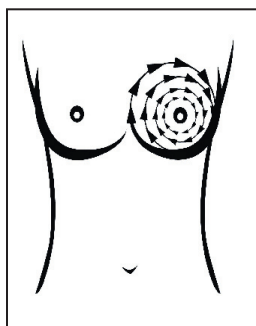
Lekko uciskaj pierś wykonując palcami koliste ruchy lub podziel w myślach pierś na ćwiartki i dokładnie sprawdź każdą z nich.





Uciśnij brodawkę piersi, aby sprawdzić czy nie wydobywa się z niej wydzielina.

W taki sam sposób skontroluj obydwie piersi.  
Samobadanie piersi należy powtarzać regularnie  
co najmniej jeden raz w miesiącu.



***Nie każda zmiana występująca w piersi jest objawem nowotworu złośliwego, ale każda wymaga specjalistycznego badania diagnostycznego!***

## Nowotwory szyjki macicy

Objawy na które należy zwracać uwagę:

- ✓ nietypowe krwawienia z narządów płciowych
- ✓ dolegliwości bólowe
- ✓ upławy

Czynniki ryzyka zachorowania:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)
- wczesna inicjacja seksualna i wielu partnerów seksualnych
- pierwszy poród w młodym wieku
- wiele ciąż
- długotrwałe stosowanie środków antykoncepcyjnych
- palenie tytoniu

Czynniki działające ochronnie:

- dieta bogata w zielone i żółte warzywa
- higiena seksualna

Zalecenia profilaktyczne:

- szczepienia przeciwko zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego HPV
- regularne badania cytologiczne, które można je wykonać w każdym gabinecie ginekologicznym

***Kobiety w wieku 25-59 lat mają zapewniony udział w profilaktycznych badaniach cytologicznych wykonywanych bezpłatnie raz na trzy lata***

## **Nowotwory najczęściej występujące u mężczyzn**

### **Nowotwory gruczołu krokowego (prostaty)**

Objawy na które należy zwracać uwagę:

- ✓ częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy
- ✓ słaby lub przerywany strumień moczu
- ✓ bolesność przy oddawaniu moczu
- ✓ obecność krwi w moczu
- ✓ ból w plecach, miednicy, biodrach

Czynniki ryzyka zachorowania:

- 50 lat lub więcej
- występowanie raka prostaty u spokrewnionych członków rodziny
- dieta bogata w duże ilości czerwonego mięsa, nabiał i tłuszcze zwierzęce
- kontakt ze środkami ochrony roślin (pestycydy)

Czynniki działające ochronnie:

- dieta bogata w warzywa, owoce i ryby
- aktywność fizyczna

Zalecenia profilaktyczne:

- kontrola poziom PSA w krwi, przynajmniej co 2 lata
- obserwacja organizmu
- w przypadku podwyższonego poziomu PSA konsultacja z lekarzem urologiem.

**Krew do badania stężenia PSA może być pobrana po posiłku!**

Nagromadzenie czynników ryzyka zachorowania nie oznacza, że dana osoba w ciągu swojego życia na pewno zachoruje na nowotwór złośliwy, zwiększa jednak prawdopodobieństwo, że tak się stanie. Podobnie jest z czynnikami działającymi ochronnie. Ich obecność nie gwarantuje utrzymania dobrego stanu zdrowia, ale zwiększa szanse na jego zachowanie.

W każdych okolicznościach i w każdym wieku istotna jest samoobserwacja organizmu, udział w regularnie powtarzanych badaniach profilaktycznych i szybkie reagowanie w przypadku pojawienia się niepokojących objawów.

Dbałość o zachowanie zdrowia i udział w badaniach profilaktycznych nie powinien wiązać się z koncentracją na poszukiwaniu objawów choroby nowotworowej. Stosując racjonalne zachowania prozdrowotne należy jedynie zwracać uwagę na pojawienie się objawów, których nie należy lekceważyć, ale też w związku z ich wystąpieniem nie należy samodzielnie diagnozować u siebie raka.

Do objawów, których nie należy lekceważyć należą:

1. Wystąpienie zgrubienia (guzka) w dowolnym miejscu ciała,
2. Utrzymywanie się przez dłuższy czas kaszlu lub chrypki,
3. Powiększenie węzłów chłonnych (np. zgrubienie pod pachą czy w pachwinie),
4. Zmiana wyglądu znamienia skórniego,
5. Powtarzające się krwawienia z gardła, nosa, odbytu,
6. Występowanie nawracających biegunek lub zaparć,
7. Osłabienie i/lub niezamierzony spadek wagi ciała (bez odchudzania).

***Przestrzeganie zaleceń dotyczących zachowań profilaktycznych  
nie daje gwarancji,  
że nie dojdzie do zachorowania, ale zwiększa szanse na  
zachowanie zdrowia, dzięki wczesnemu wykryciu choroby i  
podjęciu leczenia.***

Do zachowań wzmacniających dobry stan zdrowia należy prawidłowe odżywianie, odpowiednia do płci, wieku i stanu zdrowia aktywność ruchowa,  
higiena osobista i higiena otoczenia,  
unikanie stosowania takich używek, jak papierosy i alkohol.

REALIZACJA:



„Sfinansowano ze środków  
budżetowych Miasta Poznania”

POZnań\*