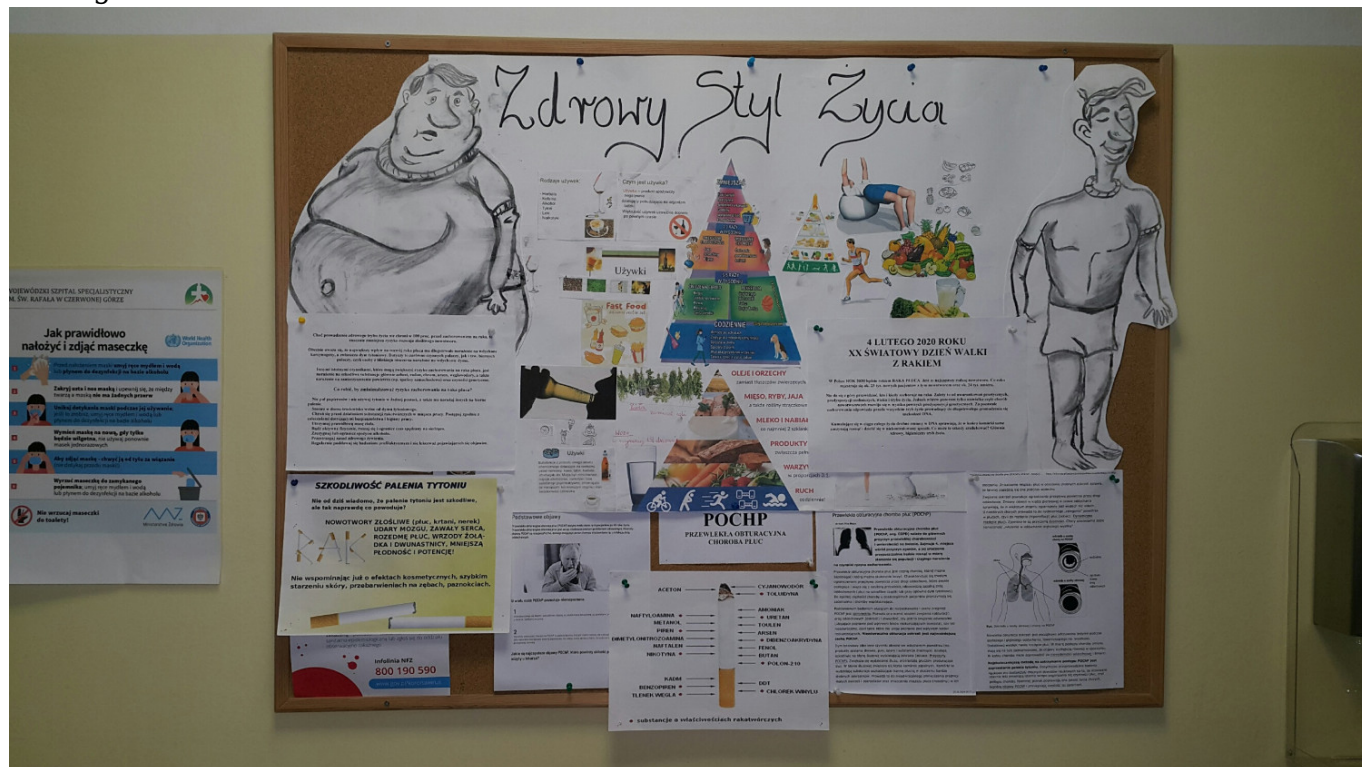


4 lutego 2021 - Światowy Dzień Walki z Rakiem. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Chęcinach zaprasza na bezpłatne badania w kierunku raka | 1

3 lutego 2021



## 4 lutego 2021 - Światowy Dzień Walki z Rakiem. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Chęcinach zaprasza na bezpłatne badania w kierunku raka

W tym roku już po raz kolejny obchodzimy Światowy Dzień Walki z Rakiem. To międzynarodowe święto zostało ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu. Jego coroczne obchody w dniu 4 lutego mają na celu podnoszenie wiedzy zarówno wśród personelu medycznego jak i społeczeństwa na temat objawów, diagnostyki, metod leczenia oraz profilaktyki schorzeń nowotworowych.

Pomimo coraz lepszej znajomości czynników etiologicznych, metod ich wykrywania oraz możliwości terapeutycznych, choroby nowotworowe stanowią nadal ważny problem kliniczny.

Tekst pochodzi ze strony [www.swietokrzyskie.pro](http://www.swietokrzyskie.pro) 4 lutego 2021 - Światowy Dzień Walki z Rakiem. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Chęcinach zaprasza na bezpłatne badania w kierunku raka | 1

## **Epidemiologia nowotworów w Polsce**

W Polsce nowotwory stanowią drugą, po chorobach układu krążenia, najbardziej rozpowszechnioną chorobę oraz najczęstszą przyczynę zgonów. Aktualnie rocznie choroby nowotworowe rozpoznawane są u około 165 000 osób. Szacuje się, że w 2030 roku liczba zachorowań na raka wzrośnie do ok. 200 000 przypadków rocznie.

Nowotwory to problem nie tylko osób w średnim i starszym wieku. Dotyczy on również młodych – można powiedzieć, że coraz młodszych Polaków. Obserwowany wzrost liczby zachorowań na choroby nowotworowe jest wynikiem zmian demograficznych, jak i skutkiem narażenia na czynniki ryzyka, szczególnie wynikających ze zmian cywilizacyjnych.

## **Czynniki predysponujące do rozwoju choroby nowotworowej**

Najczęściej wymienianymi czynnikami ryzyka zachorowania na raka jest:

- palenie tytoniu
- dieta i sposób odżywiania
- zakażenia i wirusy
- czynniki zawodowe
- ryzykowne zachowania seksualne, dzietność
- nadużywanie alkoholu
- zanieczyszczenie środowiska
- predyspozycja rodzinna i osobnicza (około 5-15% wszystkich nowotworów).

## **Objawy raka**

Choroba nowotworowa może dawać symptomy niespecyficzne i niecharakterystyczne. Do najczęstszych objawów raka zaliczamy:

- zmiany skórne (na wardze, w jamie ustnej, narządach płciowych) w postaci owrzodzeń, zmiana wyglądu znamienia, krwawienie z brodawki
- zmiana wyglądu jąder, asymetria piersi lub innej części ciała, powiększone węzły chłonne,
- zaburzenia ze strony układu pokarmowego (trudności w połykaniu, uczucie pełności w nadbrzuszu, zaparcia, biegunki, krew w stolcu)
- utrata wagi i niekontrolowane chudnięcie
- osłabienie, zmęczenie, apatia, problemy ze snem
- krwioplucie, długotrwała chrypka, zmiana charakteru kaszlu

4 lutego 2021 – Światowy Dzień Walki z Rakiem. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Chęcinach zaprasza na bezpłatne badania w kierunku raka | 3

- krwawienia i nieprawidłowe wydzieliny z dróg rodnych
- krwimocz, parcie na mocz, trudności w oddawaniu moczu
- ból, duszność, przewlekła gorączka, nocne poty
- poranne wymioty, zaburzenia świadomości, napady padaczkowe

Pamiętajmy, że objawy nowotworów często są niespecyficzne, kojarzymy je z osłabieniem, przemęczeniem czy stresem. Jeżeli zmęczenie, gorączka, nocne poty, kaszel nie ustępują w ciągu 2 tygodni lub mają charakter nawracający należy udać się do lekarza i skonsultować z nim wynik.

## Diagnostyka choroby nowotworowej

Wstępna diagnostyka schorzeń nowotworowych należy do kompetencji lekarza rodzinnego POZ. Konsultacja lekarska obejmuje m.in. zebranie wywiadu, informacji na temat stanu zdrowia oraz zachowań zdrowotnych. W przypadku występowania potencjalnych objawów raka pacjent prawo do specjalistycznych badań lub wystawienia tzw. zielonej karty diagnostyki i leczenia onkologicznego. W diagnostyce choroby nowotworowej zaleca się:

- badania laboratoryjne – odchylenia w wynikach mogą sugerować chorobę nowotworową
- zbadanie poziomu markerów nowotworowych
- przeprowadzenie wywiadu rodzinnego – ustalenie czy w rodzinie występowały nowotwory i jeżeli tak, to jakie
- badania obrazowe – diagnostyka onkologiczna z wykorzystaniem USG, RTG, tomografii komputerowej, pozytonowego tomografu emisyjnego PET, rezonansu magnetycznego.

## Zapraszamy do Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Rafała w Chęcinach

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Rafała w Chęcinach można wykonać bezpłatne badania w kierunku raka:

- żołądka,
- odbytu oraz jelita grubego zarówno w warunkach ambulatoryjnych jak i w trakcie hospitalizacji pacjenta w oddziale Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej.

Dzięki nowoczesnej Pracowni Endoskopowej oraz Tomografii Komputerowej lekarze specjaliści z oddziałów pulmonologicznych oraz Chirurgii Klatki Piersiowej diagnozują choroby nowotworowe układu oddechowego – raka oskrzeli oraz płuc. Natomiast w oddziale

Urologii prowadzona jest m.in. diagnostyka w kierunku raka prostaty, jąder oraz raka nerki.

## **Leczenie choroby nowotworowej**

W onkologii stosuje się metody leczenia:

- miejscowe (operacja chirurgiczna, radioterapia),
- systemowe (podanie leków ogólnoustrojowo).

Sposoby leczenia systemowego:

- chemioterapia - leczenie systemowe z użyciem leków doprowadzających do śmierci komórek nowotworowych (cytostatyki),
- hormonoterapia - leczenie systemowe z wykorzystaniem leków hormonalnie czynnych,
- immunoterapia - leczenie systemowe polegające na zastosowaniu leków wpływających na układ odpornościowy,
- leczenie celowane - leczenie systemowe z wykorzystaniem leków działających na konkretny receptor umiejscowiony na komórce nowotworowej lub blokujące przekazywanie informacji wewnątrz komórki

## **Przebieg choroby nowotworowej i rokowanie**

Wraz ze wzrostem rozległości nowotworu pogarsza się rokowanie i zmniejsza skuteczność leczenia onkologicznego. Odsetek wieloletnich przeżyć pacjentów z rakiem jest wyższy w przypadku choroby ograniczonej do narządu niż w przypadku pojawienia się przerzutów odległych. Dlatego tak ważne jest by diagnostyka była wykonana jak najszybciej, bowiem w przypadku choroby nowotworowej kilkumiesięczne opóźnienie w rozpoznaniu choroby może skutkować znaczącym pogorszeniem wyników leczenia a nawet brakiem możliwości wyleczenia.

## **Koronawirus SARS CoV-2 a choroba nowotworowa**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) osoby, które leczą się z powodu choroby nowotworowej są zaliczane do grupy zwiększonego ryzyka ciężkiej postaci zakażenia koronawirusem, bowiem mają słabszy układ immunologiczny. A zatem w takim przypadku należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń kwarantanny, ograniczać do minimum wyjścia z domu i zachowywać zdrowy tryb życia, w tym często myć i dezynfekować ręce oraz zasłaniać usta i twarz maseczką.

## Profilaktyka nowotworów

Europejski Kodeks Walki z Rakiem stanowi kompendium wiedzy dotyczącej profilaktyki raka. Główne przesłanie Kodeksu brzmi: Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

### 12 sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka:

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. 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 zawartością soli.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chronь się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
8. Chronь się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że: karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią; hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków); wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet); raka piersi (u kobiet); raka szyjki macicy (u kobiet).

Codzienną pracę w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. św. Rafała w Chęcinach w zakresie promocji zdrowia oraz edukacji zdrowotnej uzupełniają materiały edukacyjne

4 lutego 2021 – Światowy Dzień Walki z Rakiem. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Chęcinach zaprasza na bezpłatne badania w kierunku raka | 6

zamieszczone na tablicach informacyjnych placówki.

## **Bibliografia:**

Epidemiologia nowotworów w Polsce. Rak w liczbach, Lis 19, 2020 , Baza wiedzy, Biologia nowotworów

<https://www.zwrotnikraka.pl/jakie-sa-objawy-raka/>

Jakie są najczęstsze objawy raka? , Baza wiedzy, Diagnostyka onkologiczna, Kalendarium, Objawy rakaLipiec, Nowotwory w Polsce. Co mówi o nich raport z Narodowego Testu Zdrowia Polaków 2020?, data publikacji: 04.10.2020

Europejski Kodeks Walki z Rakiem, 30.01.2020

Krawczyk, L. Kraj, A. Świeboda-Sadlej, Profilaktyka nowotworów, Medycyna po Dyplomie, 2012, 10

Gładczuk, K. Maksimowicz, E. Kleszczewska, Wybrane aspekty profilaktyki chorób nowotworowych w Polsce. Część I

Czynniki determinujące zachowania profilaktyczne, Hygeia Public Health 2015, 50(2): 266-277

**Opracowanie: Bogumiła Kowalczyk- Sroka, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała w Chęcinach, ul. Czerwona Góra 10**