

Profilaktyka nowotworowa

Czy *rak* to *wyroki* ?

dr n.med. Marcin WOLSKI

LEKARZ KIERUJĄCY

Oddziałem/Poradnią

Onkologii Klinicznej z Chemioterapią

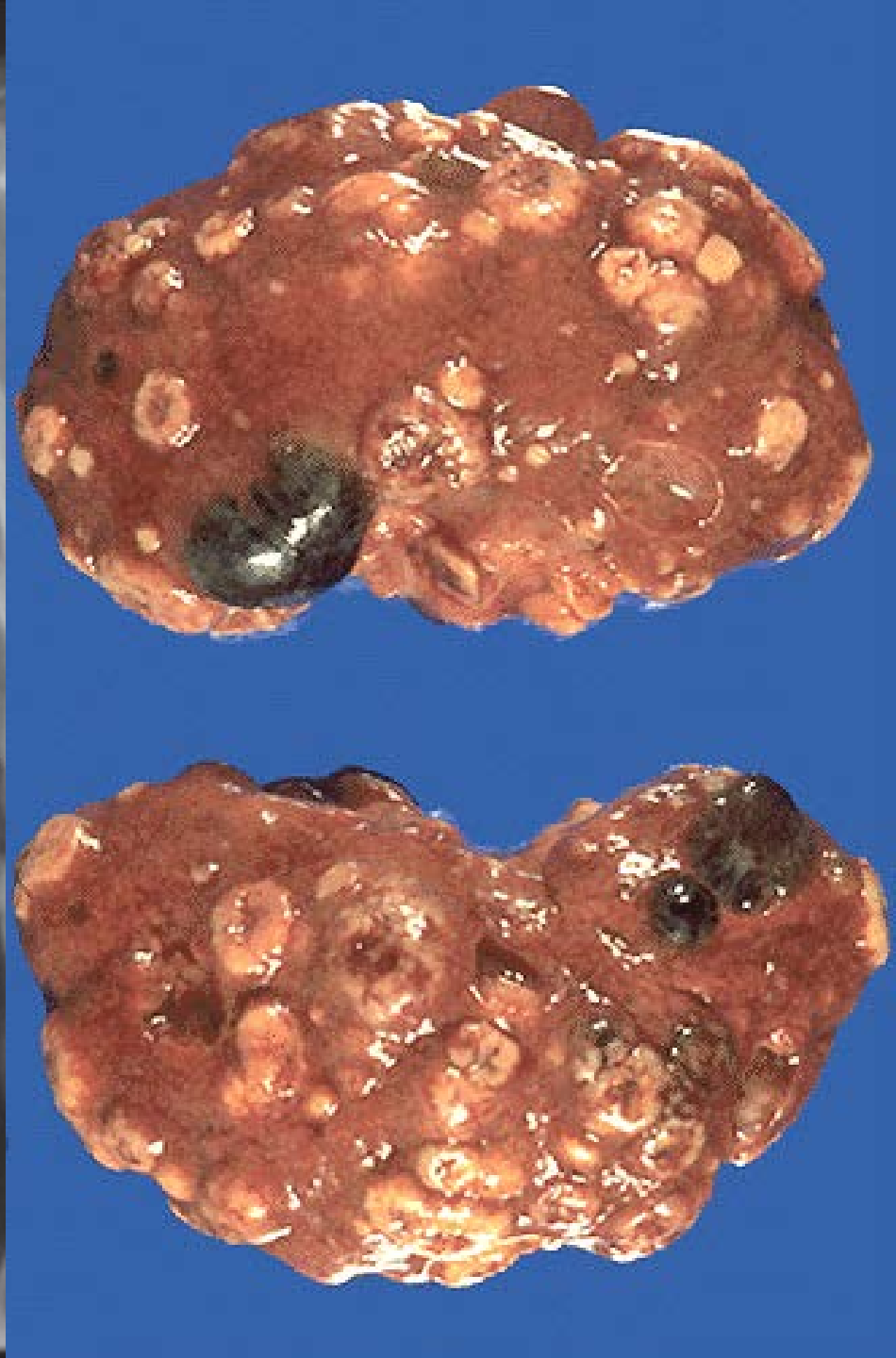
Wielospecjalistyczny Szpital - Samodzielny Publiczny
Zespół Opieki Zdrowotnej w Zgorzelcu



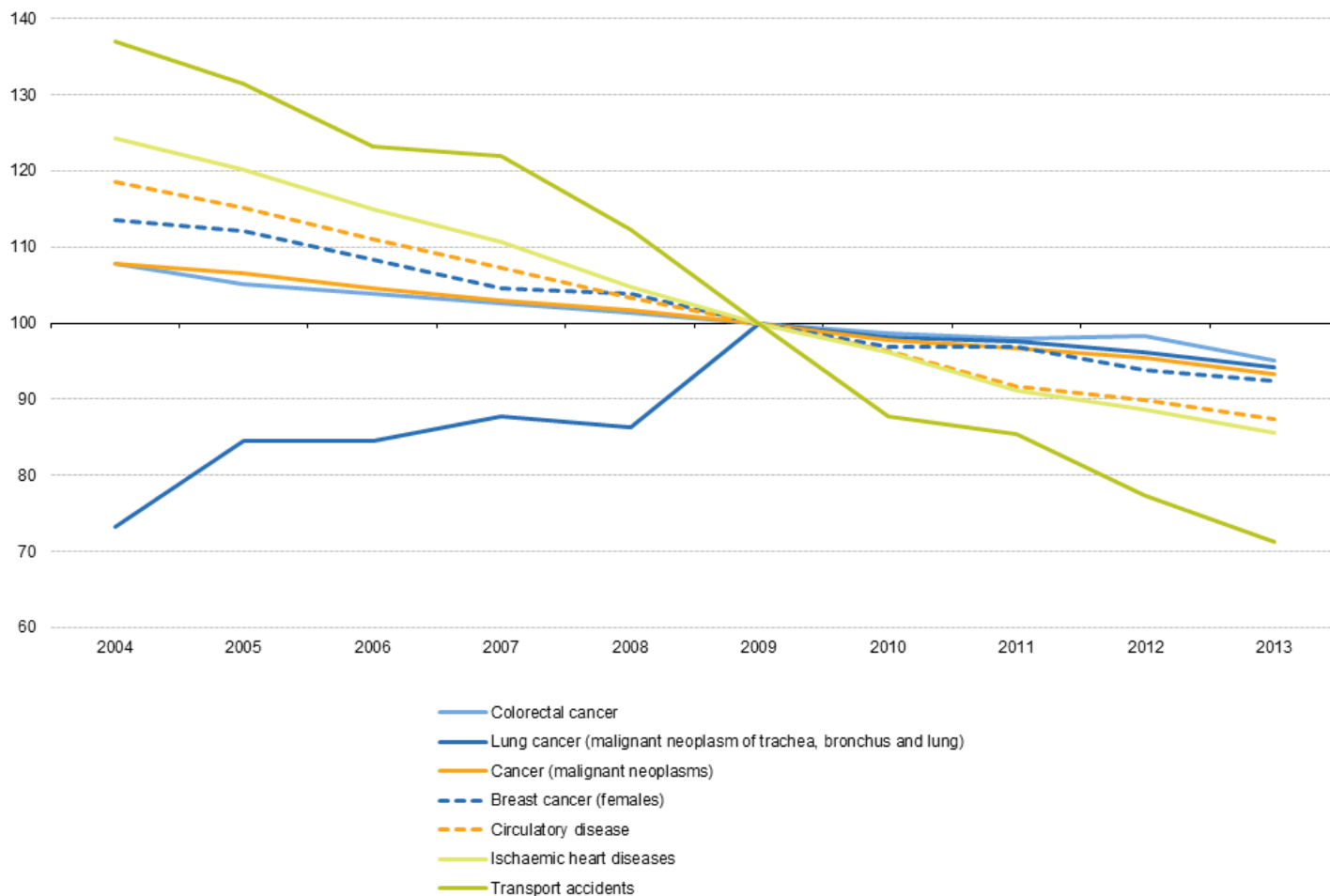
Co to jest nowotwór ?

Komórka nowotworowa to Twoja własna komórka, która zaczęła dzielić się w niekontrolowany sposób ...





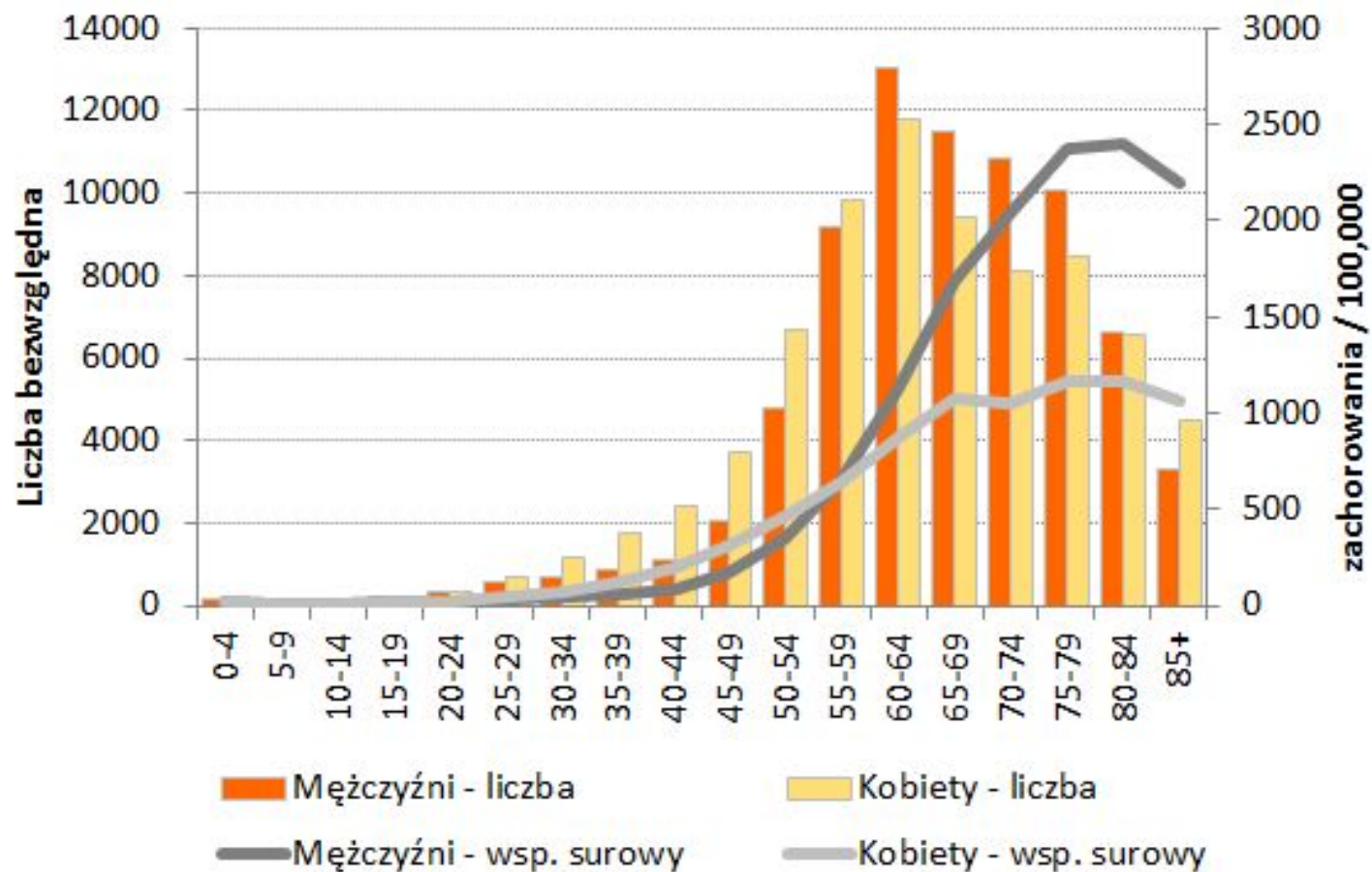
W Unii Europejskiej nowotwory stały się główną przyczyną zgonów osób przed 65 r.ż.



(*) 2004, 2005 and 2010: provisional.

Source: Eurostat (online data codes: hlth_cd_asdr and hlth_cd_asdr2)

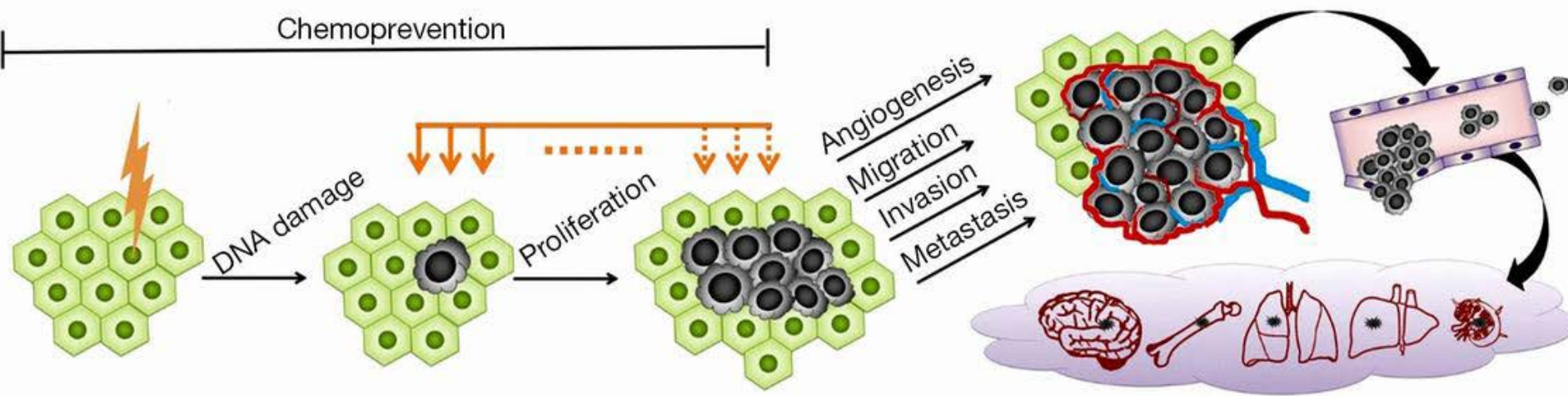
Rak jest najczęściej diagnozowany u osób w średnim i starszym wieku. Jednak do zmian w komórkach, które prowadzą do nowotworu dochodzi znacznie wcześniej. Dlatego już w młodości można mieć wpływ na to, czy choroba się rozwinie.



Mechanisms of carcinogenesis

Therapeutic effect evaluation

Chemoprevention



Initiation

Promotion

Progression

- Normal cell
- Malignant cell
- Initiator
- Promoter
- Artery
- Vein
- Vessel
- Brain
- Lung
- Liver
- Bone
- Lymphonodus

Czynniki rakotwórcze

- Czynniki kancerogenne (rakotwórcze) są to czynniki mogące indukować powstawanie nowotworów. Cechuje je zdolność do specyficznego oddziaływania i modyfikowania materiału genetycznego komórki.
- Czynniki zewnętrzne można podzielić na pewne grupy w zależności od ich typu lub też od miejsca występowania. Są trzy różne typy czynników zewnętrznych:
 - **biologiczne** – wirusy np. wirus typu B zapalenia wątroby. Wirus HPV – wywołujący raka szyjki mciicy
 - **chemiczne** – azbest, etanol, dym papierosowy, węglowodory aromatyczne, środki anaboliczne
 - **fizyczne** - promieniowanie rentgenowskie, UV



Czy raka można uniknąć?

- Każdy może zachorować na raka.
- Niektórzy jednak, z powodu swojego stylu życia mają znacznie większe ryzyko rozwoju tej choroby niż inni. Wiadomo, co może zwiększać lub zmniejszać to niebezpieczeństwo, lecz wciąż jeszcze nie wiemy, które osoby narażone na czynniki rakotwórcze na pewno zachorują na raka.

Stosunkowo łatwo wprowadzić je w życie.

Zacznijmy już teraz !

Jak więc należy postępować, by być w zgodzie z regułami profilaktyki nowotworowej?

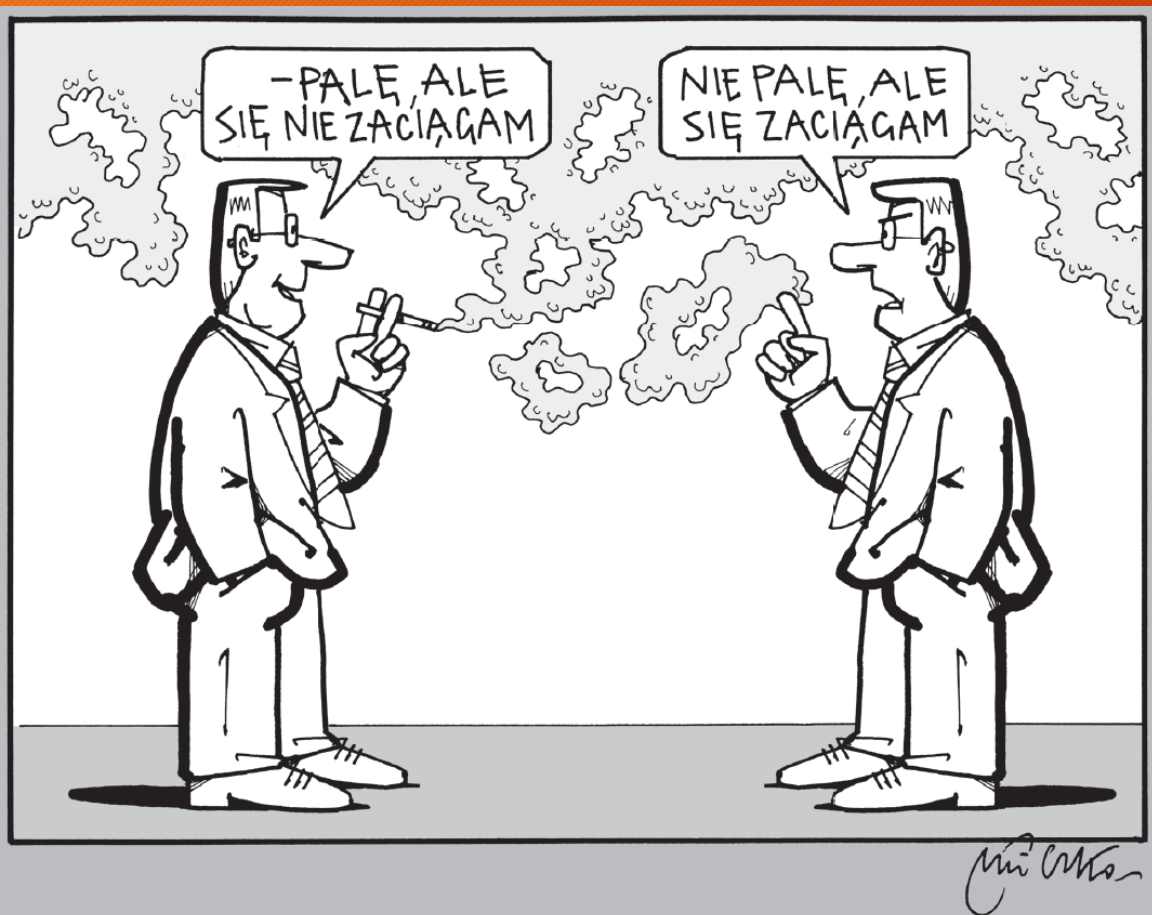


Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci



M. C. K.

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



Utrzymuj prawidłową masę ciała.



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



OCZYWIŚCIE JEST TO TROCHE MĘCZĄCE,
ALE RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU,
DOBRZE MI ROBI.



Jan Cicho

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.



JA LUBIĘ WARZYWA, TY LUBISZ OWOCE.
- MYŚLĘ, ŻE MOŻEMY ZE SOBĄ CHODZIĆ.



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



- MYŚLĘ
WIĘC JESTEM

- PIJĘ WIĘC
MNIE NIE MA.

JESTEM BARDZO POZYTYCZNA.
KIEDY LUDZIE MNIE WIDZĄ
PRZESTAJĄ PIĆ ALKOHOL

Miś Olsza

Miś Olsza

Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie 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 w miejscu pracy.
Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.

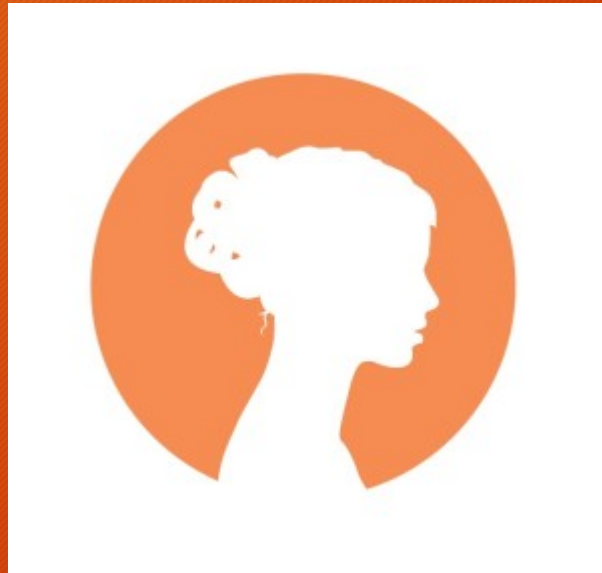


Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.



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.



Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano
szczepieniom ochronnym przeciwko:

wirusowemu zapaleniu wątroby typu B
(dotyczy noworodków);
wirusowi brodawczaka ludzkiego - HPV
(dotyczy dziewcząt).





- Jednak odpowiedzialność za własne zdrowie każdy ponosi sam.
- W świetle naukowych dowodów profilaktyka zyskuje rangę medycyny przyszłości.

Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:



raka piersi (u kobiet);

- Kobiety po 50. roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych”.



raka szyjki macicy (u kobiet).

- Kobiety po 25. roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.

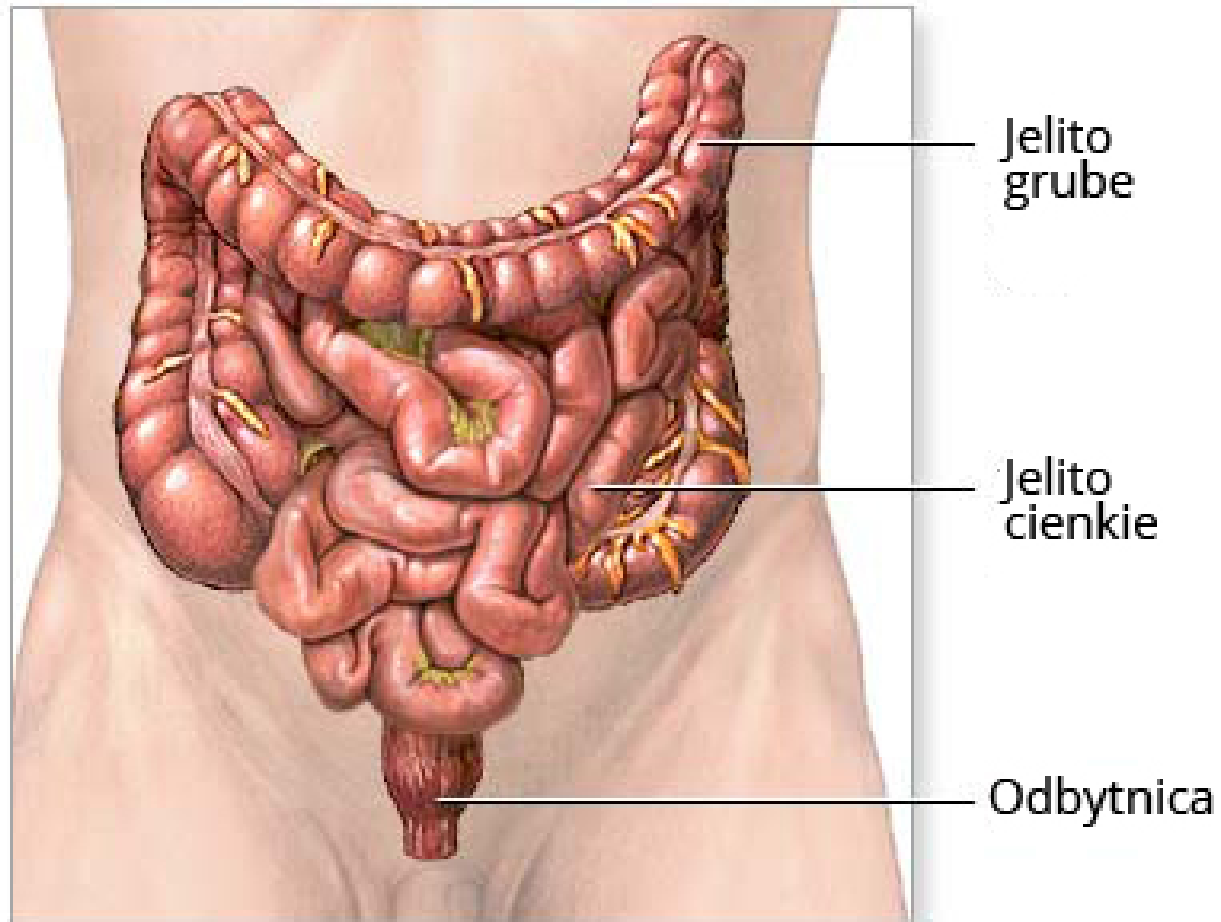


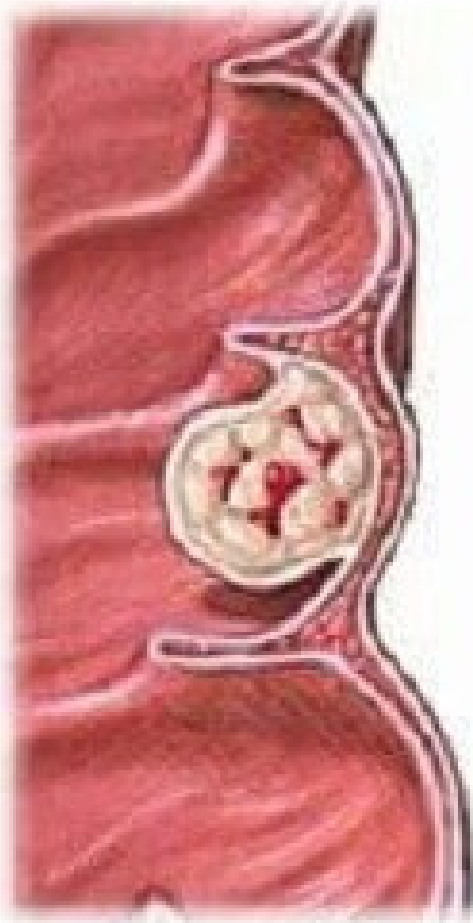
raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);

- Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.



Co to jest nowotwór jelita grubego?

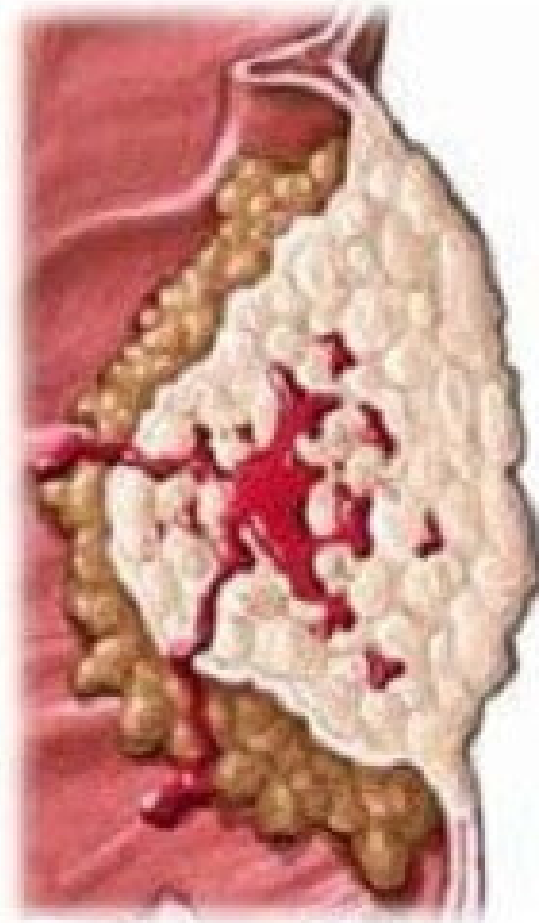




Stadium 1

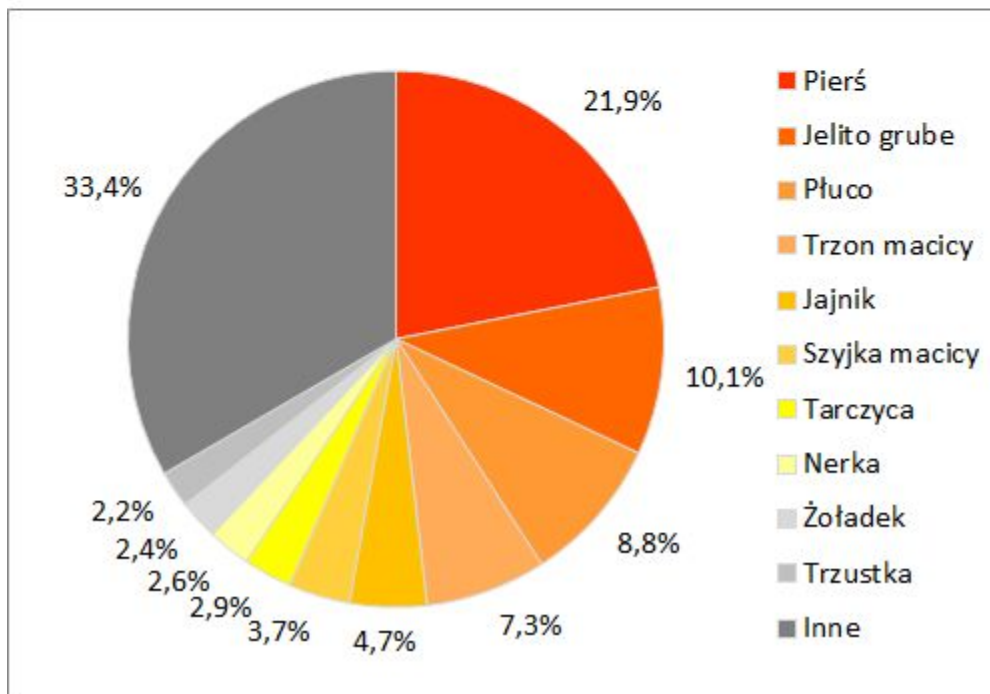
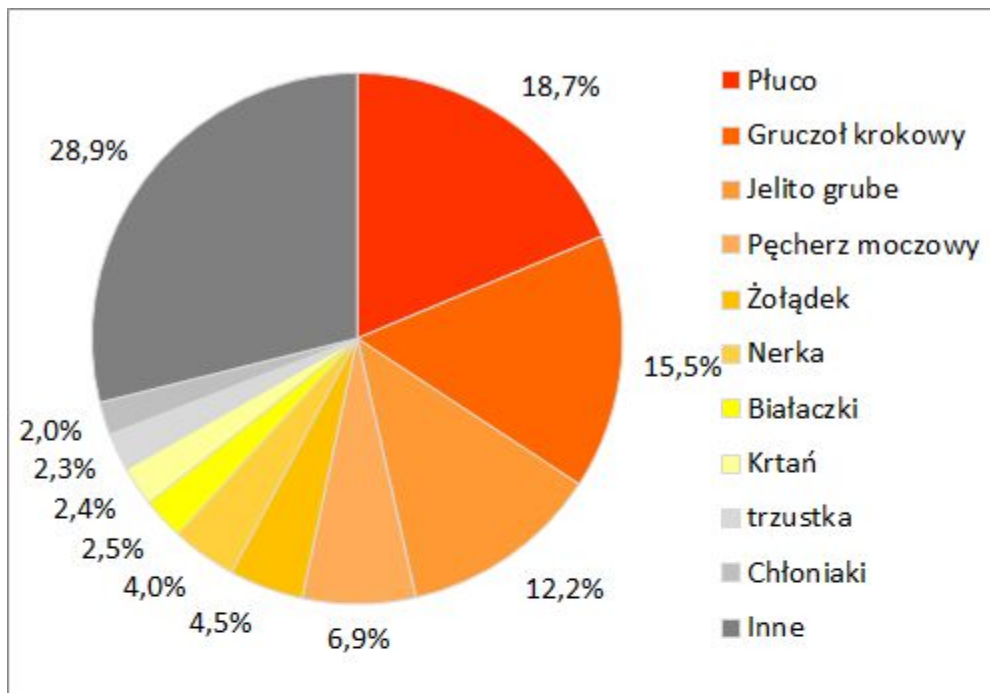


Stadium 2

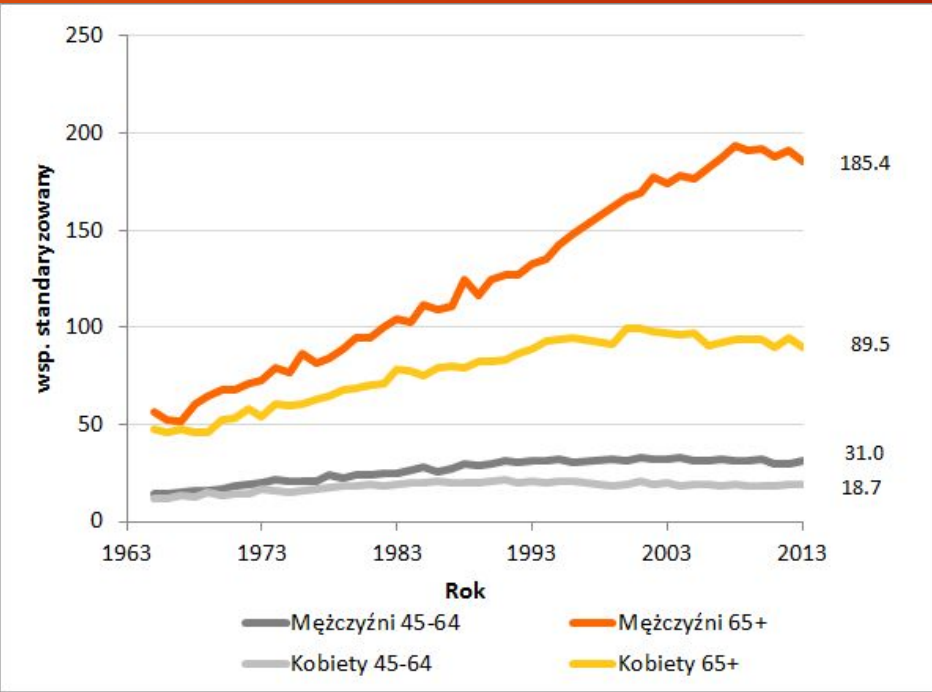
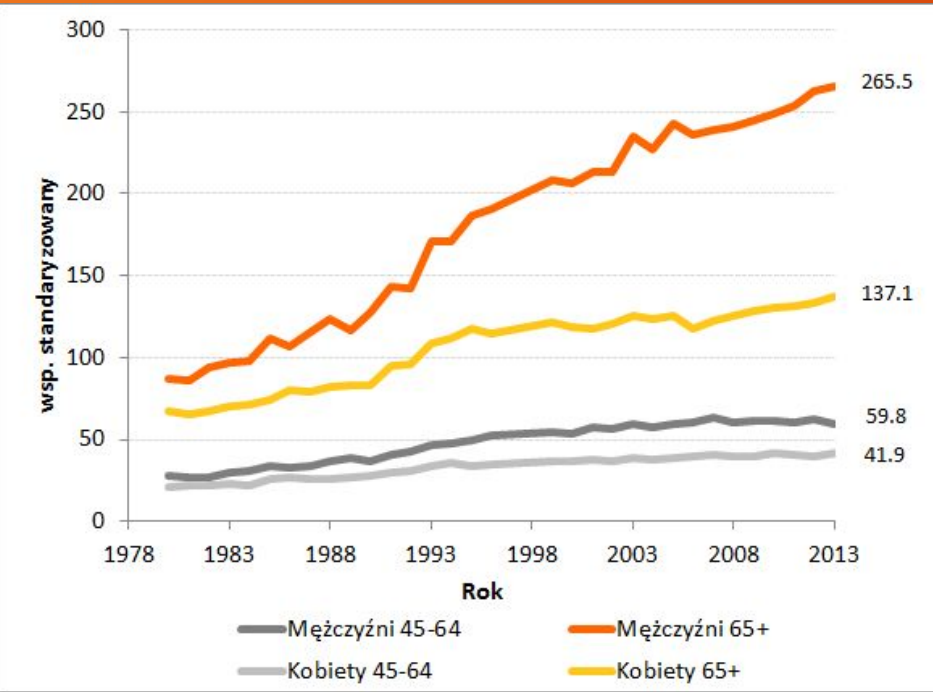


Stadium 3



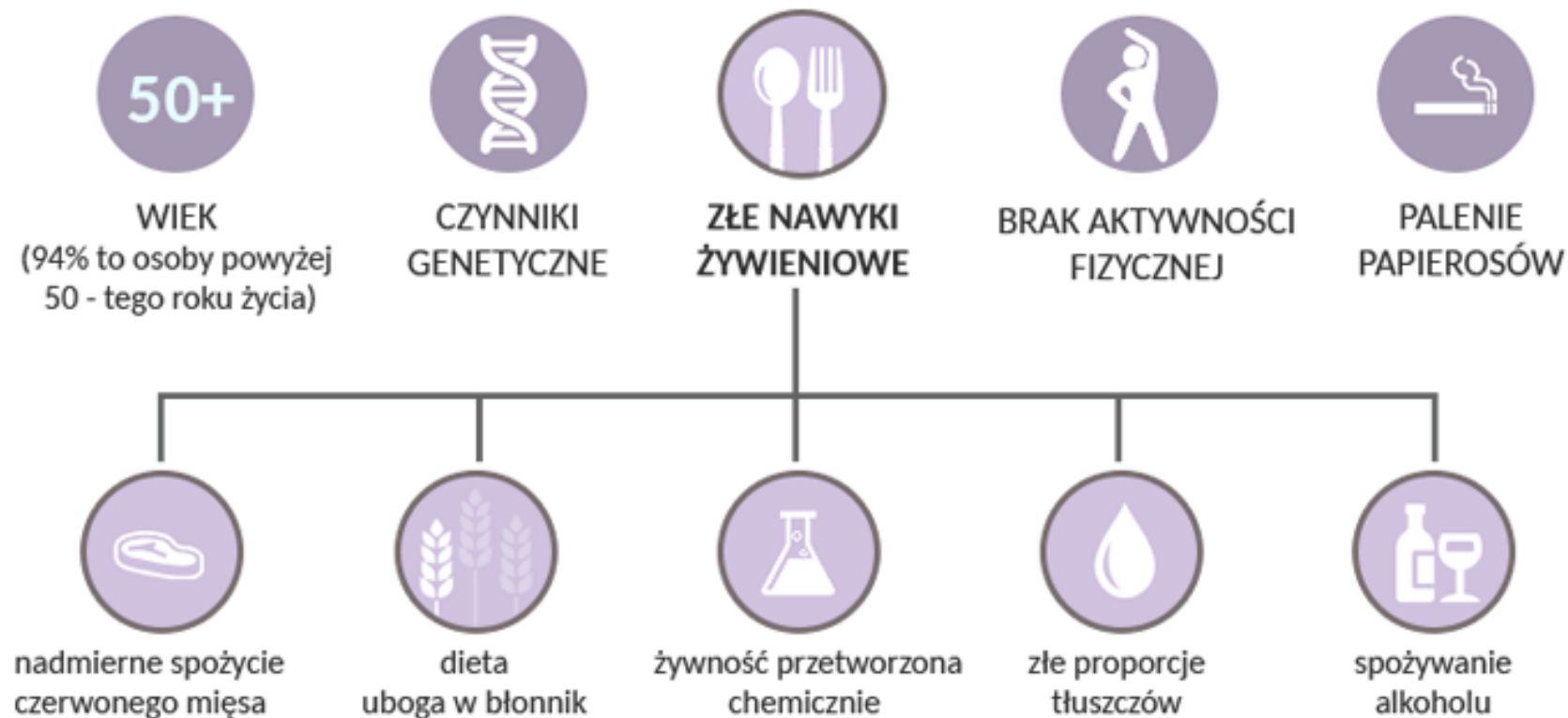


- W Polsce obserwuje się najbardziej dynamiczny wzrost zachorowań na raka jelita grubego w porównaniu z innymi państwami europejskimi. Co więcej, współczynnik umieralności na ten nowotwór jest u nas o wiele wyższy niż w północnych i zachodnich krajach UE.



Czynniki ryzyka

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia raka jelita grubego



- Bóle brzucha, zmiana rytmu wypróżnień (biegunki lub zaparcia), ślady krwi w stolcu (nie będące skutkiem hemoroidów), a także chudnięcie czy anemia o niewyjaśnionym podłożu, to dolegliwości, które może powodować nowotwór jelita grubego.
- W pierwszych, kluczowych dla leczenia nowotworu etapach, ani polipy, ani rak nie powodują bólu, więc chorego zwykle nic nie niepokoi.

- Tym cenniejsze są badania przesiewowe, ponieważ mimo braku objawów pozwalają wykryć początki choroby.
- Służą temu dwie metody:
 - Test na krew utajoną w stolcu (FOBT).
 - By zdiagnozować dokładnie przyczynę obecności krwi w stolcu potrzebna jest kolonoskopia, czyli wżernikowanie całego jelita grubego (w odróżnieniu od sigmoidoskopii, czyli wżernikowania odbytnicy i esicy).

KOLONOSKOPIA



- W Polsce od 2000 r. w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych każda osoba w wieku 50-69 lat może się poddać bezpłatnej kolonoskopii. Do tego badania kwalifikują się również osoby w wieku 40-49 lat, których krewni pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo) chorowali na raka jelita grubego.

Czy raka można uniknąć?

- Każdy może zachorować na raka.
- Niektórzy jednak, z powodu swojego stylu życia mają znacznie większe ryzyko rozwoju tej choroby niż inni. Wiadomo, co może zwiększać lub zmniejszać to niebezpieczeństwo, lecz wciąż jeszcze nie wiemy, które osoby narażone na czynniki rakotwórcze na pewno zachorują na raka.

CO POMOŻE, A CO ZASZKODZI? LISTA PRODUKTÓW*

PRODUKTY WSPOMAGAJĄCE PROFILAKTYKĘ I LECZENIE

- » zielona herbata
- » algi morskie
- » grzyby
- » złote siemię lniane
- » czosnek, cebula, por, szalotka
- » soja (niemodyfikowana)
- » pomidory
- » drobne owoce, owoce cytrusowe
- » przyprawy korzenne i ziołowe
- » warzywa krzyżowe
- » resweratrol
- » oliwa z oliwek, olej lniany



PRODUKTY DO WYKLUCZENIA Z DIETY

- » produkty wędzone
- » produkty smażone
- » produkty grillowane na ogniu
- » produkty nadpsute i zepsute
- » produkty wysokoprzetworzone
- » produkty i potrawy zawierające dużą ilość tłuszczu zwierzęcych
- » czerwone mięso
- » żywność typu fastfood
- » przetwory mięsne
- » produkty wędzone i konserwow
- » nadmiar soli, alkohol

www.mwolski.com.pl

ZAPRASZAMY