

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA
SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ NAUKI – POPULARYZACJA NAUKI I PROMOCJA SPORTU
ONKOAKADEMIA KLUCZEM DO ZDROWIA
KWOTA DOFINANSOWANIA 110784,30 ZŁ, CAŁKOWITA WARTOŚĆ PROJEKTU 123747,30 ZŁ

ONKOAKADEMIA KLUCZEM DO ZDROWIA

BROSZURA INFORMACYJNA

AUTORZY MERYTORYCZNI

Dr hab. n. o zdr. Anna M. Badowska-Kozakiewicz

Zakład Propedeutyki Onkologicznej
Warszawski Uniwersytet Medyczny

Kierownik Projektu

Dr hab. n. o zdr. Anna M. Badowska-Kozakiewicz

Zakład Propedeutyki Onkologicznej
Warszawski Uniwersytet Medyczny

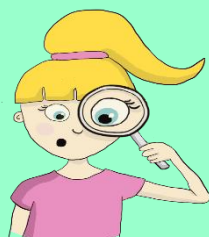
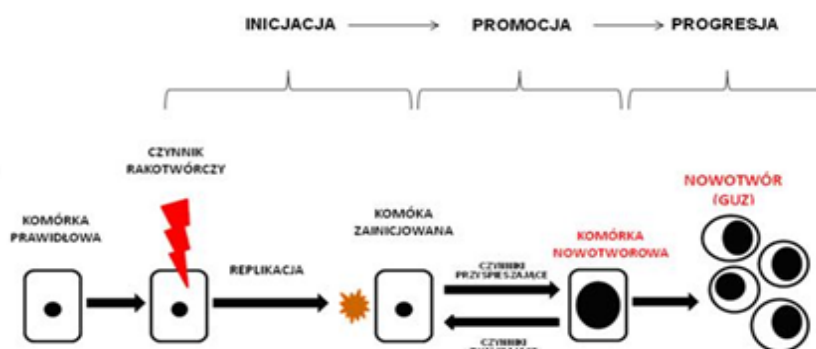


WARSZAWSKI
UNIwersytet
MEDYCZNY

ONKOAKADEMIA KLUCZEM DO ZDROWIA

NOWOTWÓR jest to niekontrolowany rozrost nieprawidłowych, genetycznie zmienionych komórek wywodzących się z prawidłowych tkanek organizmu.

Wieloetapowy rozwój nowotworów: inicjacja – promocja - progresja



Nowotwory są nabytymi chorobami genetycznymi spowodowanymi przez mutacje zachodzące w komórkach już ukształtowanego organizmu. Mutacje te muszą dotyczyć genów regulujących rozmnażanie lub długość życia komórki i muszą skutkować zwiększeniem możliwości rozmnażania albo wydłużeniem przeżycia, lub też obejmować obydwa te następstwa.

Nowotwory złośliwe stanowią drugą przyczynę zgonów w Polsce. Stanowią one istotny problem zdrowotny przede wszystkim u osób w młodym i średnim wieku. Zjawisko to jest szczególnie widoczne w populacji kobiet, w której od kilku lat nowotwory są najczęstszą przyczyną zgonów przed 65. rokiem życia.

U mężczyzn w 2019 roku największy odsetek zgonów nowotworowych stanowiły zgony z powodu **raka płuca** – 27,4%, gruczolu krokowego – 10,3%, jelita grubego – 8,0%, w dalszej kolejności znajdowały się nowotwory złośliwe pęcherza moczowego – 5,8% oraz żołądka – 5,7%.

Wśród kobiet w 2019 roku po raz kolejny największy odsetek zgonów nowotworowych stanowiły zgony z powodu **raka płuca** – 17,9%, drugą pozycję zajmowały nowotwory złośliwe piersi – 15,1%, w następnej kolejności znajdowały się nowotwory złośliwe jelita grubego – 7,7%, jajnika – 6,0%, trzustki – 5,7%, trzonu macicy – 4,0% i żołądka – 3,7%.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE



Są dominującym uwarunkowaniem w przypadku większości nowotworów sporadycznych. W rozwoju większości nowotworów złośliwych biorą udział czynniki szkodliwe związane przede wszystkim ze stylem życia. Za około 60% nowych przypadków raka odpowiedzialne są czynniki takie, jak **palenie tytoniu i dieta**. Mniejsze znaczenie przypisuje się zakażeniom, czynnikom zawodowym i zachowaniom seksualnym spożywaniu alkoholu oraz zanieczyszczeniom i skażeniu środowiska. O wielkości zagrożenia powstaniem choroby decyduje w dużej mierze stopień ekspozycji na dany czynnik ryzyka.

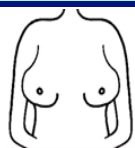


Szacuje się, że jedynie 10-15% przypadków nowotworów jest bezpośrednio spowodowanych mutacjami dziedzicznymi.

PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY



- ✓ Regularne badania cytologiczne pozwalają wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym – uleczalnym – stadium choroby
- ✓ Badanie cytologiczne polega na badaniu pod mikroskopem komórek pobranych z tarczy i kanału szyjki macicy
- ✓ Program skierowany jest do kobiet w wieku od **25 do 59 lat**, które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały wykonywanego przesiewowego badania cytologicznego
- ✓ Aby wziąć udział w programie nie jest potrzebne skierowania - wystarczy zgłoszenie się na wizytę u ginekologa lub położnej



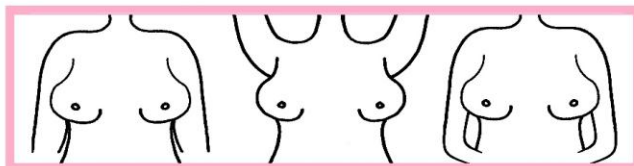
PROFILAKTYKA RAKA PIERSI

- ✓ Najważniejszym czynnikiem wpływającym na skuteczność leczenia raka piersi jest wykrycie nowotworu w jak najwcześniejszym stadium rozwoju. Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50–69 lat, które wykonywały badania mammograficzne co rok lub co 2 lata, umieralność zmniejszyła się o 25 – 30%
- ✓ Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi w jego wczesnym stadium rozwoju. W czasie badania wykonuje się dwa zdjęcia każdej piersi
- ✓ Program skierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat nie wykonywały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej
- ✓ Badanie mammograficzne można wykonać w poradniach stacjonarnych lub w mammobusach

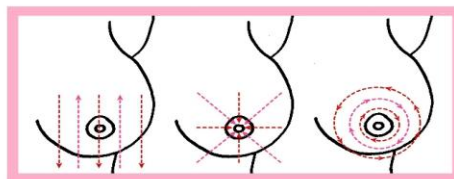
INSTRUKCJA SAMOBADANIA PIERSI



Samobadanie piersi powinno być przeprowadzane raz w miesiącu, najlepiej 3-5 dni po zakończonej menstruacji.



Stojąc nago przed lustrem ze swobodnie opuszczonymi ramionami obejrzyj dokładnie piersi - sprawdź czy nie zauważasz zmian wielkości, kształtu, położenia, koloru, wciągnięć. Powtórz oglądanie z rękoma uniesionymi wysoko do góry oraz z rękoma opartymi na biodrach.



Zalóż lewą rękę za głowę, a prawą dłońią zbadaj lewą pierś. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami przeprowadź badanie palpacyjne piersi w następujących kierunkach:
z góry na dół, ruchami promienistymi do środka,
ruchami okrężnymi od środka do zewnątrz.
Na koniec lekko uciskając brodawkę sprawdź, czy nie ma w niej wydzieliny. Tak samo zbadaj prawą pierś.

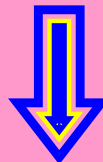
Badanie powtórz w pozycji leżącej.

Leżąc na wznak zbadaj również pachy, sprawdzając czy węzły chłonne nie są powiększone.



- ✓ Nowotwory złośliwe jąder najczęściej występują u mężczyzn w wieku od 20 do 44 lat
- ✓ Do czynników ryzyka rozwoju tego nowotworu należą:
 - wnetrostwo, czyli niezstąpione jądra do moszny po urodzeniu,
 - zespół Klinefeltera (choroba o podłożu genetycznym),
 - występowanie nowotworu jądra u krewnych pierwszego stopnia,
 - obecność w przeszłości nowotworu zarodkowego w przeciwległym jądrze.
- ✓ Wśród niepokojących symptomów, które mogą świadczyć o rozwijającej się chorobie, wymienia się: niebolesną opuchliznę jądra, zmiany w konsystencji jądra, obecność guzka w jądrze, pobołowanie jądra, uczucie dyskomfortu w mosznie, w przypadku trwającego procesu zapalnego – ból jądra, a rzadziej także ginekomastię, czyli powiększenie i tkliwość piersi

PROFILAKTYKA RAKA JĄDER



TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

- ✓ **ZDROWA DIETA** bogata w warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, ryby, chudy drób, orzechy, nasiona czy oleje roślinne
- ✓ **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** bądź aktywny każdego dnia, ogranicz siedzący tryb życia, wysypiaj się
- ✓ **!!!** zwróć uwagę, czy u twojego dziecka dokonano oceny zstąpienia jąder do moszny
- ✓ **NIE PAL PAPIEROSÓW**
- ✓ **OGRANICZ SPOŻYCIE ALKOHOLU**

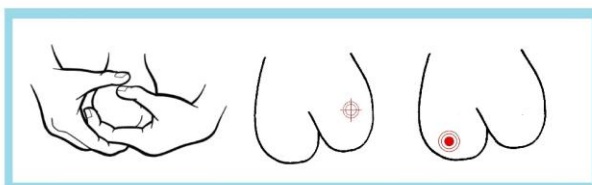
PAMIĘTAJ !

**W WYCHWYCENIU PIERWSZYCH OBJAWÓW
ROZWIJAJĄCEJ SIĘ CHOROBY POMAGA REGULARNE
SAMOBADANIE.**

INSTRUKCJA SAMOBADANIA JĄDER




Samobadanie jąder powinno być przeprowadzane raz w miesiącu, najlepiej w trakcie lub po ciepłym prysznicu/kąpieli.



Każde jądro zbadaj przy pomocy obu dłoni.
Jądro przesuwaj między palcami, delikatnie uciskając w poszukiwaniu nieprawidłowości, zgrubień lub bolesnych punktów.



Zapoznaj się z anatomią jądra próbując wyczuć powrózek nasienny i najądrze.
To normalne że jedno jądro jest nieco większe od drugiego.

Najczęstsze przyczyny raka jelita grubego to:			PROFILAKTYKA RAKA JELITA GRUBEGO
<ul style="list-style-type: none"> • uwarunkowania genetyczne • gruczolaki w jelicie grubym • stany zapalne jelit • nieprawidłowa dieta • nadużywanie alkoholu i papierosów • siedzący tryb życia. 			<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rak jelita grubego rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego też, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i usuwając polipy można zapobiec rozwojowi raka ✓ Wcześnie wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny ✓ Kolonoskopia polega na wprowadzeniu rurki endoskopu do jelita grubego, odnalezieniu bezobjawowych zmian i o ile to możliwe, ich usunięcie. ✓ Program skierowany jest do mężczyzn i kobiet między 55 a 64 rokiem życia. ✓ Udział w badaniu mogą wziąć osoby, które otrzymały zaproszenie na przesiewową kolonoskopię. ✓ Osoby które nie otrzymały dotychczas zaproszenia najprawdopodobniej otrzymają je w najbliższych latach. Poza tym w części Ośrodków istnieje również możliwość poddania się badaniu bez zaproszenia (w ramach tzw „programu oportunistycznego”), pod warunkiem spełnienia warunków kwalifikujących do Programu.

BIBLIOGRAFIA:

1. Deptała A., Wojtukiewicz M. Onkologia w praktyce lekarza rodzinnego. AsteriaMed. Gdańsk 2016
2. Didkowska J., Wojciechowska U., Olasek P., dos Santos F., Michalek I. Nowotwory złośliwe w Polsce w 2019 roku. Warszawa 2021
3. Tuchowska P., Worach-Kardas H., Marcinkowski J. Najczęstsze nowotwory złośliwe w Polsce – główne czynniki ryzyka i możliwości optymalizacji działań profilaktycznych. Probl Hig Epidemiol 2013, 94(2): 166-171
4. <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne> dostęp z dnia 26.11.2022
5. <http://pbp.org.pl/> dostęp z dnia 26.11.2022