

Tytuł: **Głos Pomorza**  
Data: 06-11-2010  
Wydanie: 260  
Częstotliwość: dziennik  
Zasięg: regionalna  
Strona: 13

## Rak to jeszcze nie wyrok

### Rak to jeszcze nie wyrok

Nowotwór złośliwy - taką diagnozę słyszy każdego roku w naszym kraju ponad 100 tysięcy osób. To druga po chorobach układu krążenia przyczyna zgonów. A może być inaczej. Wcześnie wykryta choroba nowotworowa, to duże szanse na jej wyleczenie.

STRONA **15**

# Rak to jeszcze nie wyrok

**ŚWIADOMOŚĆ** W Polsce z reguły nowotwory złośliwe rozpoznawane są zbyt późno. Dlatego każdy może sam zmniejszyć ryzyko groźnej choroby, dokładnie obserwując swoje ciało.

Jerzy Szych

jerzy.szych@mediaregionalne.pl

Nowotwór złośliwy – taką diagnozę słyszy każdego roku w naszym kraju ponad 100 tysięcy osób. To druga po chorobach układu krążenia przyczyna zgonów. A mogłoby być inaczej. Wcześniej bowiem wykryta choroba nowotworowa, to duże szanse na jej wyleczenie – wielokrotnie podkreślają specjaliści.

Wraz z rozwojem cywilizacji, coraz dłużej narażeni jesteśmy na nowe czynniki rakotwórcze. Według statystyk co trzecia osoba, w którymś momencie swojego życia zachoruje na nowotwór złośliwy.

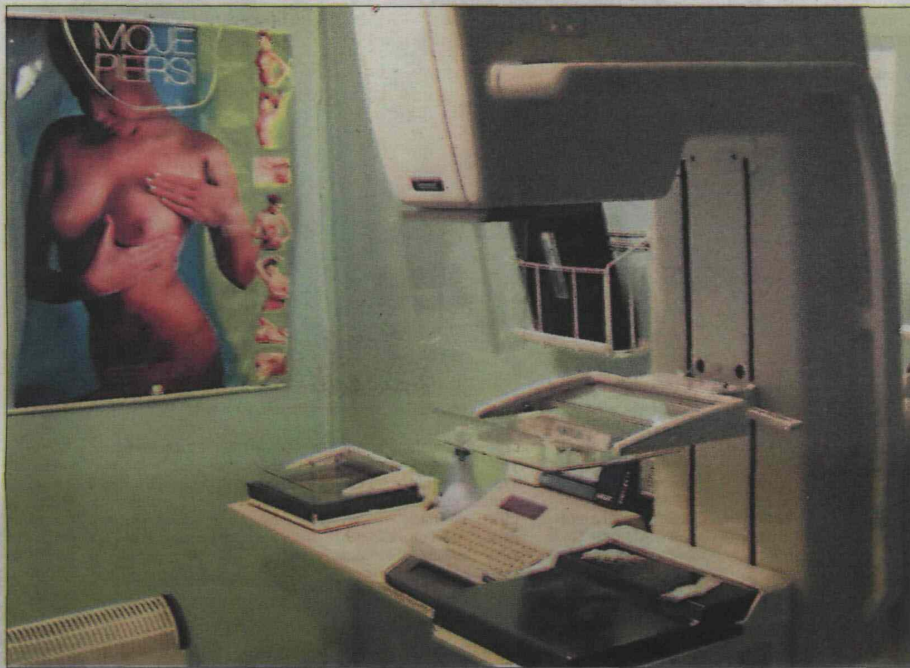
Kobiety najczęściej chorują na raka piersi (to co piąty przypadek nowotworu złośliwego), mężczyźni na raka płuca (co czwarty przypadek).

Współczesna medycyna dysponuje szeregiem metod leczenia. Dlatego tak niezwykle ważne jest aby nie lekceważyć nawet najbardziej subiektywnych objawów pogorszenia stanu zdrowia i skonfrontować to z lekarzem.

## Sam sobie lekarzem

Każdy może sam zmniejszyć ryzyko skutków groźnej choroby, stosując się do następujących zasad:

- jeść dużo warzyw i owoców;
- unikać tłuszczów zwierzęcych i czerwonego mięsa;
- uprawiać regularnie ćwiczenia fizyczne;
- nie dopuszczać do nadwagi;
- nie palić tytoniu;
- nie pić nadmiernych ilości



Mammograf – to urządzenie jest w stanie uratować życie wielu kobietom. Ważne jednak by w odpowiednim czasie poddać się badaniu. Fot. Archiwum

alkoholu (małe dawki są nawet wskazane);

- unikać słońca w środku dnia;
- zaniechać ryzykownych zachowań seksualnych;
- eliminować czynniki kancerogenne (obecne np. w miejscu pracy: pyły, chemikalia);

## Objawy

Na wczesnym etapie roz-

woju nowotwór rzadko daje jakiegokolwiek objawy. Dopiero z biegiem czasu rośnie na tyle, że może zostać wykryty.

Jeśli proces ten nie zostanie zatrzymany, może powodować ból, ucisk nerwów, przenikać do naczyń krwionośnych i powodować krwawienia, zaburzać funkcje narządów, a nawet całych układów.

Warto wiedzieć, że wystąpienie choćby jednego z podanych poniżej znaków powinno skłonić nas do natychmiastowej wizyty u lekarza:

- Wystąpienie nietypowego krwawienia lub wydzieliny z naturalnych otworów ciała;
- Pojawienie się guzka lub zgrubienia w sutku, czy w innych miejscach, np. na skórze, wardze, języku;
- Zmiana kształtu, wielkości lub koloru brodawek sutkowych, znamion albo brodawek na skórze;
- Utrzymywanie się przez dłuższy czas nie gojących się owrzodzeń lub ran;
- Utrzymujące się zaburzenia oddawania stolca lub moczu;
- Długotrwałe zaburzenia trawienia, np. wzdęcia, odbijania, uczucie ciężkości w żołądku po jedzeniu lub trudności w polykaniu;
- Utrzymujące się bez wy-

rażnej przyczyny chrypka, lub kaszel;

## Listopad – miesiącem świadomości

Lekarze doskonale wiedzą że podstawowa wiedza i świadomość zagrożenia chorobą to podstawa poprawy tragicznych statystyk. Dlatego organizowane są akcje społeczne, mające udowodnić tezę, że rak to nie wyrok.

Listopad ogłoszono Światowym Miesiącem Świadomości Raka Płuca. Istnieje bowiem wiele powodów, dla których nie wykonujemy regularnie kontrolnych badań płuca. Najczęstszym z nich jest strach przed diagnozą.

Zgodnie z przesłaniem kampanii „Trzeba wiedzieć, żeby zwyciężyć!”, osoby znajdujące się w grupie ryzyka wystąpienia raka płuca powinny koniecznie zwrócić się do lekarza z prośbą o skierowanie na badanie RTG lub tomografię komputerową klatki piersiowej. W Polsce większość przypadków nowotworów płuca jest wciąż rozpoznawana dopiero w zaawansowanym stadium choroby, gdy rak zdążył zaatakować sąsiednie tkanki lub inne części ciała i nie może już zostać usunięty chirurgicznie.

Dlatego tak ważne jest nie-

ustanne przypominanie o wykonywaniu badań kontrolnych.

Swoje wsparcie dla działań prowadzonych w ramach Światowego Miesiąca Świadomości Raka Płuca, przyjmując rolę ambasadorów kampanii, zadeklarowali: dr hab. med. Tomasz Grodzki, profesor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, aktorzy Laura Łącz, Magdalena Stuzińska oraz

Grzegorz Małecki, a także przyjaciółka osoby chorej na raka płuca – pani Renata Blochowiak. Ambasadorzy kampanii jednogłośnie przekonują: poddając się badaniom kontrolnym, możemy tylko zyskać – pewnością, że jesteśmy zdrowi lub czas, aby podjąć walkę z chorobą.

– Rak płuca to bardzo groźny nowotwór. Jak każdy z nich atakuje po cichu i potrafi nie ujawniać swojej obecności w organizmie przez dłuższy czas. Objawy kliniczne raka płuca występują na ogół dopiero w jego zaawansowanym stadium. Tylko nieliczni chorzy są zdiagnozowani odpowiednio wcześniej by całkowicie pokonać raka płuca. W początkowym stadium choroby jest to możliwe przede wszystkim przy pomocy leczenia chirurgicznego, często bez konieczności chemioterapii. Zachęcam do regularnego badania się, zgodnie z tegorocznym hasłem kampanii „Trzeba wiedzieć, żeby zwyciężyć” – tłumaczy dr hab. med. Tomasz Grodzki.

Przez cały miesiąc funkcjonuje strona internetowa kampanii [www.listopad.rakpluca.info](http://www.listopad.rakpluca.info), na której umieszczone zostaną najważniejsze informacje dotyczące raka płuca, a także działań prowadzonych w ramach kampanii. Na stronie dostępne są również materiały informacyjne kampanii, które bezpłatnie można pobrać i wykorzystać, by przekazać innym przesłanie kampanii oraz – co najważniejsze – aby jak najwięcej osób zbadano swoje płuca.

## Trzeba wiedzieć, żeby zwyciężyć

■ Organizatorami kampanii są Stowarzyszenie Walki z Rakiem Płuca oddział Szczecin oraz firma Roche Polska. Szczeciński oddział Stowarzyszenia Walki z Rakiem Płuca powstał w listopadzie 2008 r. Misją stowarzyszenia jest przede wszystkim poprawa sytuacji pacjentów chorych na raka płuca. Stowarzyszenie chce również zwrócić uwagę społeczeństwa na zagrożenia wpływające na zwiększoną zachorowalność na nowotwór płuca w Polsce oraz zjednoczyć pacjentów, opiekunów, specjalistów w dziedzinie ochrony zdrowia, polityków i przedstawicieli środków masowego przekazu w walce przeciwko tej chorobie. Więcej informacji na stronie: [www.rakpluca.szczecin.pl](http://www.rakpluca.szczecin.pl) Grupa Roche, z siedzibą główną w

Bazylej w Szwajcarii, jest liderem wśród firm zajmujących się dostarczaniem innowacyjnych rozwiązań w zakresie ochrony zdrowia. Siłą firmy są dwa współpracujące działy: farmacja i diagnostyka. Roche, będąc największą na świecie firmą biotechnologiczną, dostarcza gamę leków stosowanych w takich dziedzinach terapeutycznych jak onkologia, wirusologia, choroby zapalne, metaboliczne oraz centralnego układu nerwowego. Firma jest również światowym liderem w dziedzinie diagnostyki in-vitro, diagnostyki onkologicznej oraz pionierem w zakresie kompleksowej opieki diabetologicznej. Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej: [www.roche.com](http://www.roche.com).