Profilaktyka raka piersi

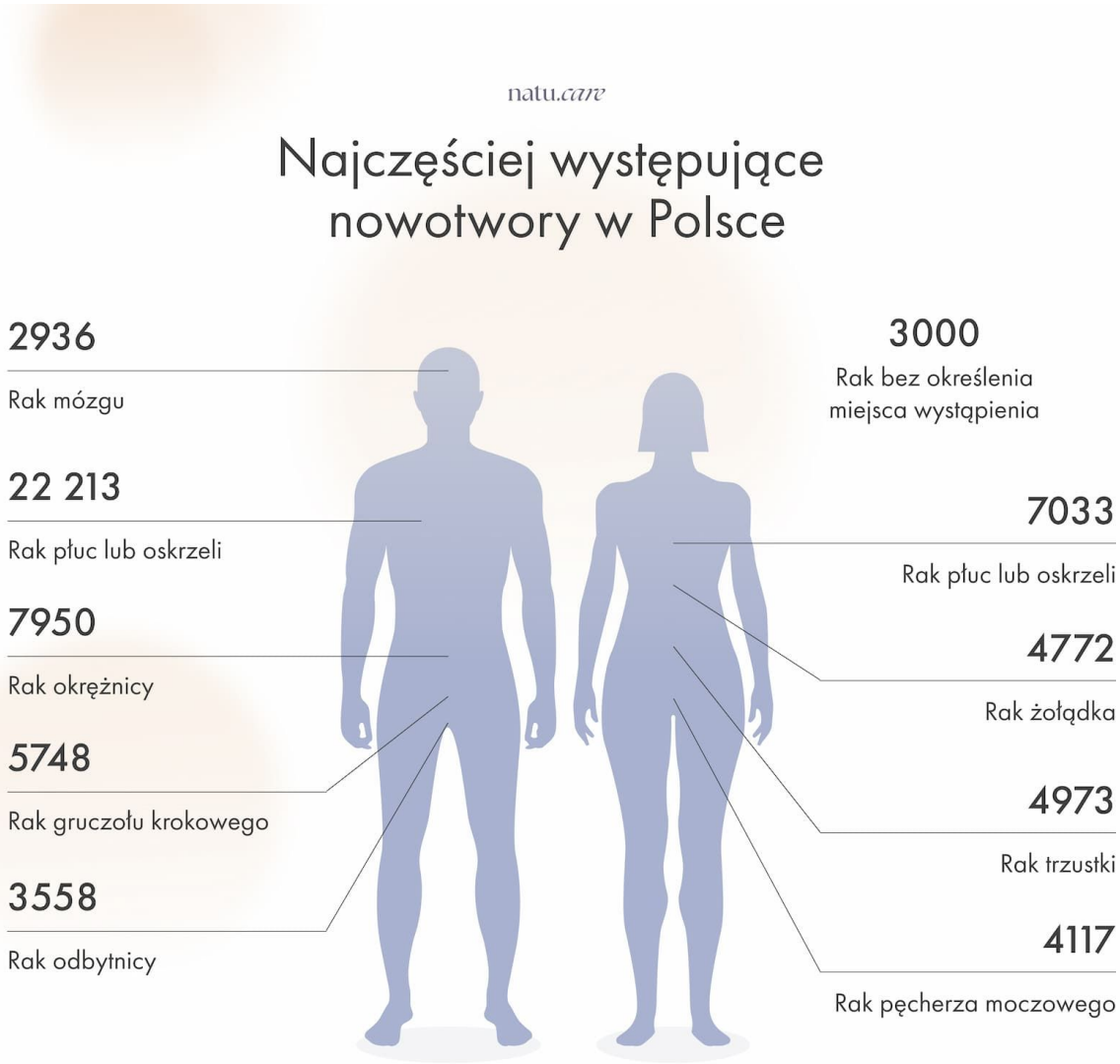
4 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Rakiem, który zachęca do profilaktyki i dbania o siebie, a także edukuje - jak pomagać sobie lub bliskim, którzy zmagają się z chorobą.

Celem tego dnia jest zatem podniesienie świadomości na temat choroby i mobilizowanie społeczeństwa do walki z pandemią nowotworów.

Motyw przewodni na Światowy Dzień Walki z Rakiem w 2024 roku to: **„Łączymy nasze głosy i podejmujemy działania”** (ang. Uniting our voices and taking action). Chodzi tu więc o działanie razem – na szczeblu indywidualnym, jak i kolektywnym. Edukacja w temacie oraz działanie, będą tu zatem kluczem.

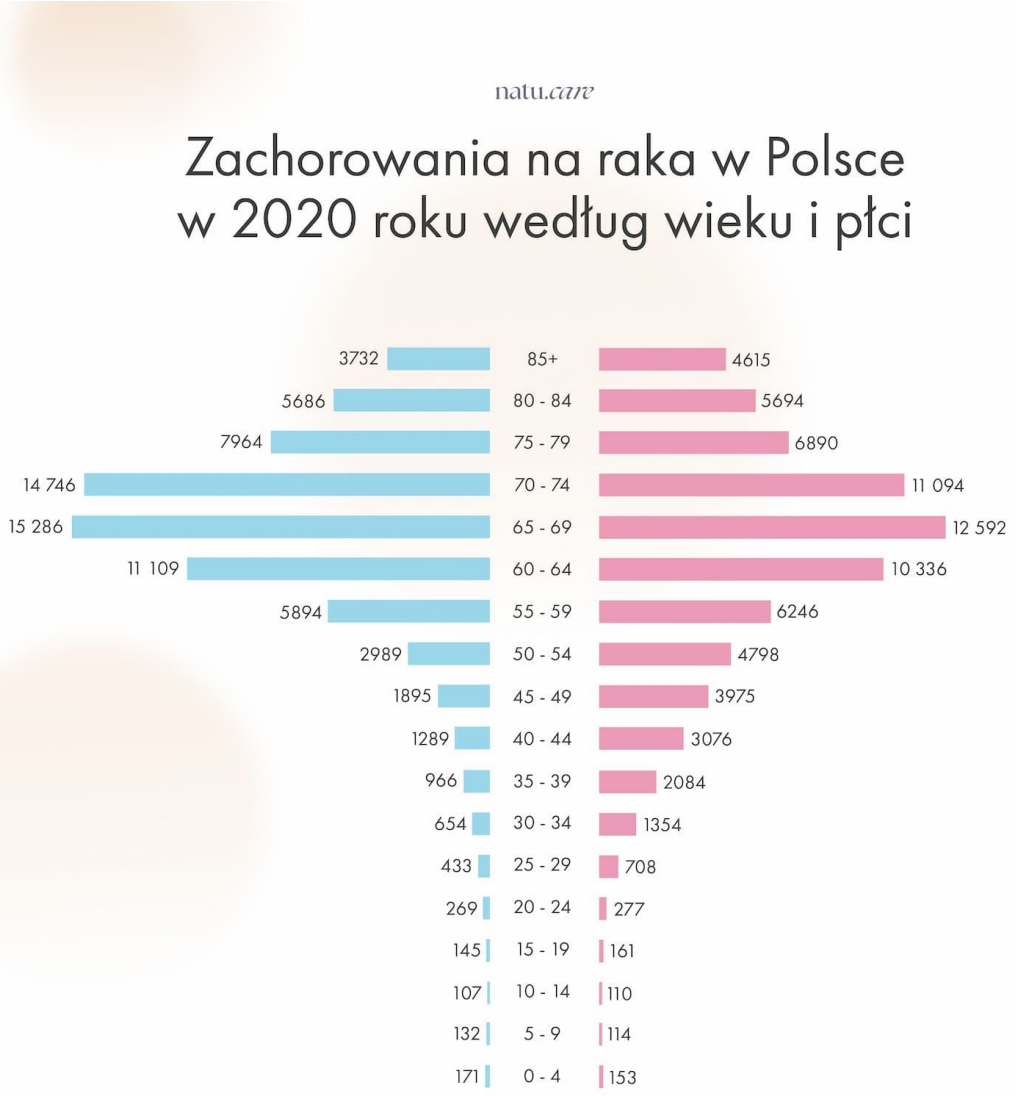
Ile osób w Polsce choruje na nowotwór?

W naszym kraju ponad milion Polaków żyje z rakiem. Na 100 000 osób przypada 440 diagnoz choroby nowotworowej a sam rak, jest przyczyną 25% zgonów. Liczby te szokują — dlatego jest o co walczyć! Spośród ponad 200 typów nowotworów, kilka zbiera największe żniwa. U mężczyzn najczęstszym nowotworem jest rak płuc, a u kobiet nowotwór piersi.



Jakkolwiek groźnie diagnoza choroby nowotworowej brzmi - nie każdy nowotwór jest złośliwy i nie każdy jest śmiertelny! Dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie i leczenie choroby. W Polsce, większą zachorowalność na nowotwory zanotowuje się u kobiet, jednak wskaźnik umieralności na raka jest wyższy u mężczyzn. Dlaczego?

Jak tłumaczy dr Kacper Nihalani: *“Kobiety częściej chodzą do lekarza – na przykład ginekologa. Mężczyźni rzadziej udają się na badania, czego przyczyna to głównie stereotypy. Efektem tego są nowotwory diagnozowane dopiero w zaawansowanym stadium, co przekłada się na większą śmiertelność w statystykach.”*



Rozmawiajmy o profilaktyce

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zapobiec można nawet 50% nowotworów. Brzmi to bardzo obiecująco. Wyobraźmy sobie taki scenariusz: w 2020 roku z powodu raka zmarło ok. 85 000 osób. Jeśli każda z nich stosowałaby odpowiednie profilaktyczne działania przeciw nowotworom, zgonów byłoby o 50% mniej – 42 500. To około 75% Stadionu Narodowego. Tysiące rodziców, mężów, żon, dziadków, babć i przyjaciół, którzy mogliby dalej z nami być.

Jak zmniejszyć swoje szanse na zachorowalność?

- **Badania profilaktyczne**

To jeden z najważniejszych elementów profilaktyki nowotworów. Dzięki wczesnemu wykryciu zmian możliwe jest skuteczne i szybkie leczenie wielu rodzajów raka.

Mężczyznom powyżej 50. roku życia zalecane jest regularnie (raz na rok) badanie na poziom PSA (Prostate-Specific Antigen) we krwi, które pomaga we wczesnym wykrywaniu raka prostaty. Kolejne badanie to kolonoskopia - badanie jelita, którą zaleca się wykonywać przynajmniej raz na dekadę. Poza tym raz na 2–3 lata należy udać się na badanie jąder do specjalisty. Zaleca się też, aby kontrolować wszelkie zmiany na skórze i regularnie sprawdzać stan pieprzyków czy guzków.

U kobiet, USG piersi jest podstawowym badaniem w wykrywaniu wczesnych stadiów raka piersi. Zaleca się, aby panie w wieku 50-69 lat przeprowadzały to badanie co dwa lata. Kobiety zagrożone (np. z rodzinną historią raka piersi) powinny rozpocząć monitorowanie wcześniej i wykonywać je częściej .

Kolejne badania to cytologia, czyli badanie komórek szyjki macicy oraz kolonoskopia, pozwalająca na wczesne wykrycie raka jelita grubego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny poddawać się temu badaniu co 10 lat .

Jeśli jesteś w grupie ryzyka – na przykład ktoś z Twojej rodziny cierpiał na dany nowotwór – badania należy wykonywać częściej

- **Zdrowa dieta**

  zbilansowana i odżywcza dieta to podstawa prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zapewnianie organizmowi antyoksydantów i oczyszczanie nagromadzonych toksyn czy metali ciężkich daje układowi odpornościowemu szansę na walkę ze zmianami chorobowymi. Kluczowym tu jest spożywanie dużej ilości owoców i warzyw – przynajmniej pięć porcji dziennie a także produktów pełnoziarnistych, chudego białka i kwasów omega-3, (np. z awokado, orzechów czy oliwy z oliwek).

- **Niepalenie papierosów**

  Palenie papierosów to najczęstsza przyczyna raka płuc. Dostarcza ono do organizmu około 7000 związków chemicznych, z czego przynajmniej 70 powoduje raka.

- **Ograniczenie spożycia alkoholu**

  Nadmierne picie alkoholu zwiększa ryzyko wielu rodzajów nowotworów, w tym raka piersi, jamy ustnej, gardła, przełyku i wątroby. 150 ml 40% alkoholu (wódka) lub 450 ml 12% alkoholu (wino) dziennie zwiększa ryzyko raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku o 2-3 razy.

- **Regularna aktywność fizyczna**

  Niektóre prace naukowe sugerują, że osoby aktywne fizycznie mają 40% mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi, 30% mniejsze prawdopodobieństwo w przypadku raka jelita grubego i 33% prostaty.

- **Ochrona przed promieniowaniem UV**

  Ochrona przed promieniowaniem UV jest ważna dla profilaktyki nowotworu skóry, w tym groźnego czerniaka. Nie chodzi tu tylko o nakładanie kremów z fitrem ale o unikanie długotrwałej ekspozycji na słońce.

Diagnoza - o co pytać lekarza?

Diagnoza nowotworu to zazwyczaj szok, niedowierzanie i przerażenie. Dlatego wiele osób nie będzie miało pojęcia, o co w takiej sytuacji zapytać lekarza.

Pytania bezpośrednio po diagnozie:

- Jaki jest typ i stadium mojego raka?
- Czy są potrzebne dodatkowe testy lub badania diagnostyczne?
- Gdzie najlepiej poddać się leczeniu?
- Jakie są rokowania? Czy pełne wyzdrowienie jest prawdopodobne?
- Czy potrzebuję drugiej opinii medycznej?
- Jak mogę się przygotować na fizyczne i emocjonalne wyzwania, które są związane z leczeniem raka?
- Kiedy powinniśmy rozpocząć leczenie i ile będzie trwało?

Po uzyskaniu tych informacji łatwiej jest przejść do etapu planowania leczenia.

Jak wspierać bliskich, którzy walczą z rakiem?

Wsparcie bliskiej osoby w walce z rakiem to zadanie wymagające cierpliwości, empatii i siły. Dobre towarzystwo, otwarta rozmowa i obecność są nieocenione. Słuchaj z uważnością, dając choremu przestrzeń do wyrażenia uczuć bez obaw przed oceną. Pomoc w codziennych obowiązkach, takich jak gotowanie czy sprzątanie, na pewno odciąży chorego. Ważne jest również zdobycie wiedzy na temat choroby, leczenia i skutków ubocznych.

Organizacja wizyt lekarskich i emocjonalne wsparcie podczas tych spotkań są kluczowe. Dbaj o swoje zdrowie, ponieważ pomoc innym zaczyna się od troski o siebie. Ważne jest znalezienie czasu na relaks, zdrowe jedzenie i sen. Małe gesty, takie jak zabawy czy wspólne oglądanie filmów, mogą znacząco poprawić nastrój bliskiej osoby. To ważne, aby mimo trudności utrzymywać pozytywny nastrój i zachęcać do dalszej walki.