



Maria Zientek

Nasze nadzieje

Święta opłatek mikołajki
to polskie ukochane bajki.
Wierzimy że to Małe Dziecię
Na Nowy Rok szczęście niesie.

Dzieląc więc ten opłatek biały
I życząc zdrowia przez rok cały
wszystkim z OCO moi mili
byśmy za rok się dzielili
A święta nadzieję dały...

Kropla za kroplą żyły draży
Chemia nam na ratunek dąży.
Każda kropelka to nadzieja
Na lepsze jutro drzwi otwiera
Korzystaj z życia –ona zdąży...

Ja się nie boję – ha, ha, ha...
Całą chorobę gdzieś tam mam.
Dlaczego zatem gdy słońce znika
Chowam się w kącie, drzę jak osika?
Coś ze mną nie tak, pietra mam?
Lecz mimo wszystko w nadziei trwam...

Autorka jest pacjentką Opolskiego Centrum Onkologii



Wskazówki na lepsze życie

- Dawaj ludziom więcej, niż mogliby się spodziewać, i rób to z przyjemnością
- Naucz się na pamięć Twojego ulubionego wiersza
- Nie wierz we wszystko, co usłyszysz
- Nie wydawaj wszystkiego co masz
- Nie śpij tyle, ile byś pragnął
- Kiedy mówisz „kocham” - mów to na serio
- Kiedy mówisz „przykro mi” - patrz w oczy rozmówcy
- Ożeń się nie wcześniej niż po sześciu miesiącach narzeczeństwa
- Uwierz w miłość od pierwszego wejrzenia
- Kochaj głęboko i z pasją, możesz zostać zraniony, ale to jedyny sposób na spełnioną egzystencję
- W przypadku nieporozumień bądź lojalny, nie obrażaj
- Nie oceniaj innych poprzez pryzmat członków ich rodzin
- Mów wolno, ale myśl szybko
- Zapamiętaj, że wielka miłość i największe sukcesy są obłożone dużym ryzykiem
- Zadzwoń do mamy
- Kiedy ponosisz porażkę, nie zapomnij tej lekcji
- Zawsze pamiętaj o szacunku do siebie samego, do innych i odpowiedzialności za własne czyny
- Nie pozwól, by nieistotna sprzeczka popsula ważną przyjaźń
- Jeżeli zorientowałeś się, że popełniłeś błąd - natychmiast go napraw
- Uśmiechaj się odbierając telefon. Ten kto do Ciebie dzwoni, usłyszy to w Twoim głosie
- Zwiąż się z osobą, z którą lubisz rozmawiać; na starość umiejętność konwersacji będzie tą najważniejszą
- Spędzaj trochę czasu w samotności
- Otwórz się na zmiany, ale nie rezygnuj całkowicie z twoich przekonań
- Pamiętaj, że milczenie czasami jest najlepszą odpowiedzią
- Więcej czytaj, a mniej oglądaj telewizję
- Żyj dobrze i honorowo. Później, kiedy będziesz starszy, spojrzenie w przeszłość pokaże Ci, w jaki sposób możesz cieszyć się nim po raz wtóry
- W domu atmosfera miłości jest bardzo ważna; rób wszystko, by wokół Ciebie była harmonia i spokój
- W przypadku nieporozumień z bliskimi, niech przeważą względy obecnej sytuacji
- Czytaj między wierszami
- Dziel się Twoimi znajomościami ze znajomymi. To sposób na nieśmiertelność
- Bądź dobry dla planety
- Pozwól, by okazywano Ci sympatię bez ucinania krótko tego tematu
- Nie wtrącaj się do innych
- Nie wierz kobiecie (mężczyźnie), kiedy całuje Cię nie zamykając oczu
- Raz na rok odwiedź miejsce, którego jeszcze nie znasz
- Jeżeli dużo zarabiasz – pomagaj innym. To jest największa satysfakcja z posiadania szczęścia
- Naucz się wszystkich reguł, żeby potem którąś pominąć
- Pamiętaj, że najlepszy jest związek, w którym miłość między dwojgiem ludzi przewyższa chęć dominacji
- Oceniaj swój sukces i pamiętaj, jak wiele wyrzeczeń poniosłeś, żeby go odnieść
- Chwytaj miłość i jedzenie bez zachłanności

(znalezione w internecie)

Dekalog dobrego leczenia

Z Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 20 października 2005 r. (Dz. U. z dnia 28 października 2005 r.) m.in. w kwestii zakresu zadań lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, wynika jednoznacznie, że do podstawowych jego należy nie tylko leczenie, ale także prowadzenie działań profilaktycznych.

Z pkt. 3 oraz 4 wynika jasno, iż m.in. w zakresie działań mających na celu zachowanie zdrowia pacjenta lekarz POZ: **po pierwsze** - prowadzi edukację zdrowotną, **po drugie** - prowadzi systematyczną i okresową ocenę stanu zdrowia w ramach badań bilansowych, zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami, **po trzecie** - uczestniczy w realizacji programów zdrowotnych, działając na rzecz zachowania zdrowia w społeczności lokalnej, **po czwarte** - identyfikuje czynniki ryzyka oraz zagrożenia zdrowotne świadczeniobiorcy, a także podejmuje działania ukierunkowane na ich ograniczenie, **po piąte** - uczestniczy w realizacji programów profilaktycznych; **po szóste** - prowadzi systematyczną i okresową ocenę stanu zdrowia w ramach badań przesiewowych zgodnie z odrębnymi przepisami.

Tymczasem liczne badania sondażowe pokazują, że z prowadzeniem działalności edukacyjnej oraz profilaktycznej przez lekarzy pierwszego kontaktu różnie, mówiąc ogólnie, bywa...

Niedawno lekarze POZ otrzymali praktyczne narzędzie swoistej kontroli podopiecznych w zakresie podstawowych badań profilaktycznych. Mowa o programie komputerowym SIMP (System Informatyczny Monitorowania Profilaktyki), dzięki któremu lekarz ma bezpośredni wgląd w profilaktyczne, prozdrowotne „zaangażowanie się” swoich pacjentek i pacjentów, przynajmniej jeśli idzie o choroby układu krążenia (tzw. ChUK), raka piersi oraz szyjki macicy (dotyczy tylko kobiet). Kilka kliknięć myszką wystarczy, aby zobaczyć czy dany pacjent (pacjentka) ma aktualne te podstawowe badania profilaktyczne. Rzecz jednak w tym, aby lekarze z tego narzędzia

Fakty i nadzieje

Parówką w raka?

Zespół polskich technologów żywności z Gdańska opracował unikatową recepturę wędlin, które dzięki dodatkowi związków wyizolowanych z kapusty, są nie tylko bogate w cenne substancje odżywcze, ale też wykazują właściwości przeciwnowotworowe. Prace polskich naukowców trwały 7 lat. Od stycznia br. wędliny „Brassica” dostępne są w niektórych gdańskich sklepach.

Badacze podkreślają, że kapusta jest fenomenalnym warzywem. Zawiera komplet substancji, tzw. fitozwiązków, które w różny sposób chronią ludzki organizm przed skutkami skażonego środowiska. Są one produkowane przez rośliny i wykazują szereg aktywności biologicznych, bardzo korzystnych z punktu widzenia zdrowia ludzkiego.

Pochodne platyny a rak

Nowa grupa pochodnych platyny skutecznie zwalcza raka jajnika i jądra, a jednocześnie jest mniej toksyczna dla organizmu niż obecnie stosowane leki z platyną – donoszą badacze amerykańscy, którzy uzyskali kompleksy platyny z pirofosforanem. Pochodne te o nazwie fosfaplatyny skutecznie niszczą komórki raka jajnika, jądra oraz nowotworów głowy i szyi. Są też mniej toksyczne dla organizmu (niszczyły skutecznie komórki raka jajnika w dawce o połowę mniejszej). Ponadto, w przeciwieństwie np. do cisplatyny, nowe leki nie rozkładają się do produktów, dających dodatkowy toksyczny efekt. Nie do końca znany jest mechanizm ich działania. Badania trwają.

Test na raka jelita grubego

Proste i niedrogie badanie krwi może niebawem pomóc wykrywać łagodne zmiany w jelicie grubym (tzw. polipy) zanim przekształcą się one w raka – informują badacze izraelscy, którzy odkryli, że komórki polipów wydzielają do krwiobiegu w bardzo małych ilościach charakterystyczne związki chemiczne (tzw. biomarkery). Ten nieinwazyjny test może okazać się przełomem w diagnostyce raka okrężnicy, bowiem 85 proc. chorych na raka jelita grubego nie ma objawów, ani rodzinnego obciążenia tym nowotworem i znacznie trudniej przekonać je do wykonywania uciążliwej kolonoskopii (wykrywającej polipy, które potencjalnie mogą dać początek rakowi okrężnicy). Badania dowiodły, że test ma wysoką czułość i dokładność. Z jego pomocą lekarze mogą wykrywać polipy w jelicie grubym u 80 proc. pacjentów. Aktualnie test o nazwie „CD24” jest przygotowywany do produkcji; będzie dostępny na rynku najwcześniej w 2010 r.

Pektyny zapobiegają rakowi

Pektyny, substancje zawarte w większości warzyw i owoców (dzięki nim owocowe galaretki czy dzemy są gęste), mogą zapobiegać nowotworom, gdyż hamują działanie białka Gal3, powodującego nowotwory – twierdzą amerykańscy badacze. Szczególnie dużo pektyn zawiera jabłka i pomarańcze (w truskawkach i winogronach jest ich niewiele). Oczywiście przy planowaniu diety nie należy się koncentrować tylko na niektórych warzywach bądź owocach (na przykład na uważanych za „superpokarmy” borówkach czy szpinaku), ale starać się jeść wiele różnych owoców i warzyw.

korzystali i w wypadkach oczywistych (brak badań) interweniowali, namawiali, zlecali...

W 2007 roku Janusz Meder, prezes Polskiej Unii Onkologii, opracował i opublikował lekarski dekalog: „*Tym, co pełnią misję lekarską, niosą ulgę w chorobie i cierpieniu, dedykuję kilka myśli ku rozwadze ... Mowa o „10 przykazaniach dla lekarzy: POZ, specjalistów medycyny rodzinnej i pierwszego kontaktu każdej innej specjalności*”. Przytaczamy go z pewnymi skrótami, bo warto go znać, a jeszcze lepiej... stosować:

1. Powitaj pacjenta – podaj mu rękę na przywitaniu.
2. Skup, choć kilka minut, tylko na Nim swoją uwagę, dając do zrozumienia, że w tym czasie On jest najważniejszy dla ciebie i zbierz wywiad lekarski w sposób zwięzły i taktowny, komunikując się językiem zrozumiałym dla swojego rozmówcy i dochowując tajemnicy lekarskiej oraz innych praw pacjenta.
3. Poproś pacjenta o rozebranie się z zachowaniem jego prawa do wolności, godności i intymności a następnie dokładnie zbadaj jego ciało w całości. W miarę możliwości mając przyzwolenie pacjenta nie zapomnij o badaniu *per rectum*, piersi u kobiet i jąder u mężczyzn.
4. Na każdym etapie diagnozy i leczenia wyobrażaj sobie, że to ty jesteś na miejscu pacjenta i pomyśl czy chciałbyś być tak samo traktowany.
5. Zważaj na każde wypowiedziane do pacjenta słowa i **nigdy nie odbieraj mu nadziei**, mając przede wszystkim pokorę do własnej wiedzy, niezależnie od stopnia swoich kwalifikacji, zajmowanego stanowiska czy też posiadanego tytułu naukowego.
6. Pełniąc swoją niełatwą misję lekarską bądź cierpliwy, nie zapominać o dobrych i ciepłych słowach, nie obrażaj się i nie gniewaj na pacjenta a swoją postawą i działaniem zaświadczaś o zbieżności swoich celów z celami pacjenta stosownie do jego potrzeb, oczekiwań i życzeń oraz zgodnie z jego wolą, światopoglądem i filozofią życia. Traktuj zawsze pacjenta w sposób holistyczny, nie oddzielając jego części fizycznej od psychicznej, bowiem stanowią one jedną nierozdzielalną całość.
7. Wykaż czujność onkologiczną i zawsze stosuj Złotą Zasadę „2-3 tygodni”.
8. Zlecaj i egzekwuj wykonywanie przesiewo-

wych badań profilaktycznych, które są bezpłatne:
Cytologia - u kobiet w wieku 25-59 lat, co 3 lata.
Mammografia - u kobiet w wieku 50-69 lat, co 2 lata.

Kolonoskopia - wszystkie osoby w wieku 50-65 lat bez objawów raka jelita grubego oraz osoby w wieku 40-65 lat bez objawów raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) z rakiem jelita grubego. Do badań nie kwalifikuje się osób, które miały to badanie w ciągu ostatnich 10 lat.

Czuj się odpowiedzialny nie tylko za chorych, ale również za zdrową część populacji, która znajduje się w rejestrze twojej praktyki lekarskiej.

9. Pamiętaj, o dokładnym badaniu fizykalnym i zleceniu wykonania prostych badań dodatkowych:

- Morfologia krwi, OB, rozszerzone badania biochemiczne,
- Zdjęcia rtg klatki piersiowej (koniecznie w dwóch projekcjach PA + boczne),
- Usg jamy brzusznej,
- Marker PSA u zdrowych mężczyzn powyżej 50 roku życia co 1-2 lata.
- Test na krew utajoną w kale po 50 roku życia co 1-2 lata.

Już na podstawie wyników tych badań można wykluczyć wiele nowotworów w bardzo wczesnym stadium zawiązania!

W ten prosty sposób możesz uratować wielu ludzi życie. Najgorszy grzech to grzech zaniechania. Nawet wtedy, jeżeli z jakichkolwiek powodów nie możesz wypisać powyższych skierowań - obowiązkiem twoim jest przynajmniej poinformowanie pacjenta o konieczności wykonania tych badań we własnym zakresie.

Złota Zasada „2-3 tygodni”

Męczy Cię chryпка, wyczuwasz powiększone węzły chłonne, często chce się sikać... Nie myśl od razu o najgorszym, o raku. To może to być banalna infekcja. Ale! Gdy jednak objawy nie ustępują po 2-3 tygodniach koniecznie podejmij kroki, aby wykluczyć raka!

Witamina C i nowotwory

Wysokie dawki witaminy C wstrzykiwane myszom zmniejszają o blisko 50% wagę i rozmiar guzów nowotworowych mózgu, jajników i trzustki - informują naukowcy z USA, wykazując, że przeciwnowotworowe działanie witaminy C (askorbinianu, kwasu askorbinowego) polega na tworzeniu nadtlenu wodoru w płynie międzykomórkowych otaczającym guzy. Jednocześnie zaobserwowano, że witamina C nie działa szkodliwie na prawidłowe komórki. Organizm człowieka w sposób naturalny fizjologicznie reguluje jej ilość, którą wchłania, kiedy witamina C przyjmowana jest doustnie. Podczas badań naukowcy ominęli ten mechanizm, wstrzykując askorbinian prosto do żył lub do otrzewnej myszy z agresywnymi guzami mózgu, jajników i trzustki, co pozwoliło dostarczyć organizmowi gryzoni dawkę dzienną do 4 gramów askorbinianu na kilogram masy ciała i obserwować aktywność leczniczą askorbinianu. Zdaniem badaczy uzyskanie tak wysokiego stężenia witaminy C jest możliwe również w organizmie ludzkim a przedkliniczne wyniki badań wskazują, że będzie można leczyć askorbinianem nowotwory także u ludzi.

Zdrowy jak średniowieczny chłop

Średniowieczni ludzie przeżywali groźne epidemie, bo prowadzili zdrowszy tryb życia niż my dzisiaj. Przeciętny wieśniak mógł zjadać dziennie ok. 2 bochenków chleba i 22,5 deko ryby lub innego mięsa. Do tego warzywa, w tym fasola, rzepa oraz pasternak, a także mniej więcej 1,5 litra lekkiego piwa. W sumie chłop spożywał do 4 tys. kalorii dziennie, ale ich nadmiar spalał podczas 12-godzinnego dnia pracy. Co istotne - w pożywie-

niu nie było w ogóle rafinowanego cukru. Badacze angielscy są zdania, że średniowieczne posiłki były zdrowsze nawet od śródziemnomorskiej diety Rzymian. Człowiek współczesny dostarcza organizmowi mniej kalorii (ok. 2700), ale prawie się nie rusza (na ćwiczenia wygosparowuje średnio 20 minut dziennie) i zjada za dużo tłuszczu. W średniowieczu zagrożenie chorobami serca czy cukrzycą było znacznie mniejsze. Ale i średnia życia dużo krótsza...

Zespół niespokojnych nóg

Jeśli podczas siedzenia przy biurku twoje nogi ruszają się, być może cierpisz na zespół niespokojnych nóg (ang. *Restless-Legs-Syndrom*, RLS), który dotyczy ok. 3,5-10% dorosłych, najczęściej kobiety. Jest to schorzenie neurologiczne i jak sądzą niemieccy badacze – dziedziczne (pacjenci z RLS twierdzą m.in., że w dzieciństwie cierpieli na wyjątkowo silne wzrostowe bóle kończyn). Cechuje je mrowienie, a nawet bóle w nogach, ale tylko w trakcie spoczynku. Dolegliwości są łagodzone przez nieustanny ruch kończyn, nawet w trakcie snu. U wielu osób nocą powoduje to bezsenność, a w dzień zaburzenia koncentracji uwagi. Dolegliwość ta może utrudniać normalne funkcjonowanie. Póki co badacze proponują wieczorną przejażdżkę rowerową...

Żarówki energooszczędne a migreny

Energooszczędne żarówki mogą wywoływać migreny, uważają badacze. Tymczasem coraz więcej państw decyduje się na wycofanie ze sprzedaży tradycyjnych żarówek, kierując się względami ekologicznymi. Swoje zastrzeżenia odnośnie do żarówek energooszczędnych zgłaszali wcześniej chorzy na

Przyczyny niskiej frekwencji kobiet w skryningowych badaniach mammograficznych

Dlaczego się nie badają?

W 2006 roku przeprowadzono badania na grupie blisko 60 pań (50–69 lat), które otrzymały zaproszenie na profilaktyczną mammografię i z niej nie skorzystały. Wywiady przeprowadzono w małych miejscowościach, nieposiadających stacjonarnych mammografów.

Po analizie wyników badacze wyodrębnili cztery główne przyczyny niskiej frekwencji:

- społeczne
- psychologiczne
- ekonomiczne
- organizacyjne

Przyczyny społeczne: brak podstawowej wiedzy na temat nowotworów; wrywkowa wiedza o profilaktyce i sposobach leczenia jest oparta na stereotypach, a jej źródłem są osoby z najbliższego otoczenia (sąsiadki, koleżanki, rodzina). Myślenie stereotypy i przekonanie, że rak jest chorobą śmiertelną niezależnie od momentu, w którym zostanie wykryty. Sam fakt zachorowania na raka jest jednoznaczny z wyrokiem śmierci. Niewiara w możliwość wyleczenia i przekonane, że „raka najlepiej nie ruszać”. Przekonanie, że po prześwietleniu lub operacji nowotwór może stać się złośliwy. Niepełna wiedza na temat konieczności regularnej profilaktyki; przekonanie, że jednorazowe uczestnictwo w badaniu mammograficznym jest wystarczające i nie wymaga powtórzeń.

Przyczyny psychologiczne: lęk przed wiedzą o zmianach w piersiach, ponieważ taka informacja traktowana jest jak wyrok śmierci. Poczucie, że dopóki nie ma wiedzy o ewentualnym rozpoznaniu, nie ma lęku; jest natomiast pewność, że problem ich nie dotyczy.

Jeśli nie odczuwają żadnego bólu, to nie widzą potrzeby wykonania badania mammograficznego a odpowiednim momentem na wizytę u lekarza jest czas, w którym zaczynają odczuwać dolegliwości. Oczekują, że ktoś inny zainteresuje się i zadba o ich zdrowie. Uważają, że profilaktyka to

obowiązek lekarza, czekają na odgórne zarządzenia, wezwania, skierowania od specjalistów.

Przyczyny ekonomiczne: wiele pań nie zgłaszających się na badania to osoby o niskim statusie ekonomicznym. Uczestnictwo w badaniu jest problemem, jeśli wymaga dodatkowych pieniędzy na przejazd, co wiąże się z koniecznością rezygnacji z zaspokojenia ważniejszych potrzeb („Bo w jedną stronę dojechać i w drugą, to już są dwa bochenki chleba”), a także wymaga zwolnienia się na jeden dzień z pracy.

Przyczyny organizacyjne: problemy z rejestracją telefoniczną (zajęty telefon lub nie odpowiada). Zbyt późne doręczenie przez pocztę imiennych zaproszeń na mammografię.

Z najnowszych depeš PAP*

Wcześnie wykryty rak piersi nie skraca życia

Kobiety z wcześnie wykrytym rakiem piersi mogą żyć tak samo długo, jak ktoś, kto nigdy nie cierpiał na to schorzenie - wynika z najnowszych brytyjskich badań. Do takich wniosków doszli naukowcy, prowadzący przesiewowy program wykrywania raka pod patronatem brytyjskiego Narodowego Instytutu Zdrowia.

Ich badania potwierdzają, że 6 na 10 kobiet, u których po badaniach przesiewowych zdiagnozowano i leczono raka piersi, może mieć taką samą długość życia, jak średnia w populacji. Wynika to m.in. z faktu, że w ostatnich dwóch dekadach dokonał się ogromny postęp w terapii raka piersi i obecnie więcej kobiet może czerpać korzyści z wczesnej diagnozy. Przykładem na to jest m.in. fakt, że gdy lekarze przejrzyli dane kobiet, które ze względu na bardziej zaawansowanego raka miały gorsze rokowania, okazało się, że po 15 latach 86 proc. z nich żyło.

Jak podkreślają badacze, wyniki te dowodzą, że kobiety nie powinny opuszczać badań przesiewowych. Jednak należy mieć świadomość, iż badania te nie zapewniają wyleczenia każdej pacjentce. U małej liczby chorych rak może bowiem nawracać.

PAP – Polska Agencja Prasowa

padaczkę. „Dolegliwości zarówno w obu grupach występowały jednak u niewielkiej liczby osób.

Szczepionka na raka prostaty

Nową szczepionkę wspomagającą walkę organizmu z rakiem prostaty w stadium powstawania przerzutów opracowali amerykańscy urodolży. Stworzono ją wykorzystując techniki inżynierii genetycznej. DNA kodujące PSA podawano wirusom i bakteriom. Nowy lek umożliwia układowi immunologicznemu produkcję przeciwciał, niszczących komórki raka prostaty zawierające PSA, przez co wydłuża okres przeżycia i jakość życia pacjentów. Szczepionka przeszła pozytywnie pierwszą fazę badań klinicznych.

Krew pokaże raka płuc

Amerkańscy badacze są zdania, iż niebawem nie będzie konieczne wykonywanie biopsji płuca, aby wykryć tkanki nowotworowe. Opracowali oni test do wykonania na próbce z krwi, który pozwoli stwierdzić obecność lub brak guza na podstawie analizy genów, obecnych w białych krwinkach. Odkryli, że nowotwory płuc oddziałują z krążącymi w krwiobiegu leukocytami i zmieniają aktywność ich genów. Odkrycie pozwoli z dużą dokładnością wykryć nowotwór płuc w bardzo wczesnym stadium, ale wymaga jeszcze przeprowadzenia testów klinicznych.

Brak zębów a nowotwory

Osoby, które z powodu złego stanu dziąseł tracą zęby, mają wyższe ryzyko zachorowania na raka przełyku, głowy i szyi oraz raka płuc – twierdzą japońscy naukowcy, którzy przeprowadzili badania wśród ponad

5 tys. Japończyków chorych na raka oraz w grupie ponad 10 tys. zdrowych osób odpowiednio dobranych. Analizowano częstość występowania 14 nowotworów złośliwych oraz stan uzębienia pacjentów. Okazało się, że braki w uzębieniu zwiększały ryzyko raka przełyku - o 136 proc., raka głowy i szyi - o 68 proc. a raka płuc - o 54 proc. Ryzyko zachorowania na jeden z tych nowotworów rosło wprost proporcjonalnie do liczby zębów, które pacjent utracił. Związek między niepełnym uzębieniem a ryzykiem raka przełyku oraz raka głowy i szyi był najsilniejszy w przypadku kobiet i osób przed 70 rokiem życia. Uważa się, że utrata zębów jest przeważnie konsekwencją przewlekłego braku higieny jamy ustnej oraz zakażeń bakteryjnych, którym towarzyszą stany zapalne. Te z kolei mogą odgrywać ważną rolę w rozwoju różnych nowotworów złośliwych. Braki w uzębieniu odzwierciedlają nieraz ogólny niezdrowy styl życia, który zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

Napoje owocowe nie dla zębów

Kompozycja mrożonych lub świeżych owoców zmieszanych z sokiem, gęste owocowe napoje (tzw. smoothie) dostarczają organizmowi cennych witamin i minerałów, ale mogą szkodzić zębom ze względu na węglowodany, ulubiony pokarm bakterii niszczących zęby, a także kwasy organiczne, które sprzyjają próchnicy - ostrzegają brytyjscy dentyści. A zepsute zęby przyczyniają się do rozwoju chorób serca, dróg oddechowych i cukrzycy (z czego nie zdaje sobie sprawy 85 procent Brytyjczyków), a także nowotworów (zob. informację powyżej). Dlatego pijąc owocowe soki trzeba szczególnie dbać o higienę jamy ustnej; najlepiej jeszcze przed

Smutny felieton

Porzucona w chorobie

W Internecie, na którymś z kobiecych portali znalazłam felieton Barbary Czarnowieskiej. Smutny felieton. Główną rolę w nim odgrywają internetowe zwierzenia kobiet, porzuconych przez mężów, partnerów. Niby banał w naszej codzienności. Ale w zwierzeniach jest jeden ważny wyróżnik: opuszczone kobiety są chore na raka.

„Długo szukałam danych statystycznych na temat kobiet chorych na raka w ich stosunkach partnerskich- zaczyna swój felieton Barbara Czarnowieska. - Nie znalazłam. Nikt tego nie badał? Nikt tego głośno nie powiedział? Nie wiem. Może po prostu nie znalazłam danych. Znalazłam jednak wypowiedzi na forach internetowych...

„Witam. Nie mam już siły sama walczyć, proszę, powiedzcie, co mam robić? Zachorowałam na raka jajnika. Jestem po operacji, po chemioterapii i jestem sama... Mimo że mam dopiero 30 lat. Mąż ...Jego nie obchodzi... że nie mam siły, że może trzeba mi pomóc, że potrzebuję jego troski, opieki, wsparcia... On nie ma czasu na takie... pierdoły. Siedzę sama w domu i patrzę na puste ściany, na pokoić, który miał być dziecięcy... Sama nie wiem czy wyzdrowieję? Rak był we wczesnym stadium, bez rozsięwu. Po operacji wciąż mam możliwość mieć dzieci... ale, czy żyjąc w ciągłym stresie mogę z tego wyjść? Brak mi już sił... nie wiem co robić. Jego to nic nie obchodzi. Zadzroszczę wszystkim kobietom, których mężowie wspierają, szukają metod, aby pomóc, troszczą się... Mój mąż woli oglądać telewizję. No cóż, to ciekawsze zajęcie... A skoro jestem chora, to po co marnować dla mnie czas?

Brak wypowiedzi innych internautów pod wołaniem kobiety...

I jeszcze jeden list:

„Jest mi już wszystko jedno. Po chemioterapii wyszły mi włosy. Jestem cała w ranach, które ropieją. Mąż ma romans z moją koleżanką. Wychodzą razem. A ja zostaję sama i wymiotuję na koldrę. Nie ma mi kto umyć twarzy”.

I jeszcze:

„Odszedł. Zamknął drzwi i poszedł. Powiedział, że powinien się zabrać za siebie i wyglądać jak człowiek. Jak mam wyglądać, jeżeli nie mam włosów, jestem czerwona na buzi i opuchnięta od sterydów. Jestem całkiem sama. Nie chce mi się walczyć, bo nie mam dla kogo. W zeszłym roku był taki dumny, że byłam najlepszą studentką na roku.... a ja już nawet nie studiuję, bo jak?”

Masa filmów i książek opowiada o tragicznych lo-

sach bohaterek, które były o krok od śmierci, a przy nich zawsze stali mężowie, narzeczeni, synowie – wszyscy zrozpaczeni, gotowi oddać swoje życie, żeby uratować swe ukochane kobiety, a przynajmniej uczynić ostatnie ich dni jak najszcześniejszymi. Ja spotkałam się z przypadkami, kiedy mężowie porzucali swoje żony, chłopcy swoje dziewczyny z powodu właśnie choroby. Na początku rwali włosy z głowy zrozpaczeni z powodu sytuacji, w jakiej się znaleźli. Oni. Nie ich żony. One, wiadomo było, że umrą. Rzeczywistość przerastała ich i często szukali zapomnienia w ramionach innych kobiet. Bardzo łatwo tłumaczyli samych siebie. „*Ja muszę żyć, a ona i tak umrze.*” Niektórzy zamykają za sobą drzwi, nie chcąc być świadkami cierpienia. - *Przestań krzyżeć! Do cholery, nie wytrzymam! Nie możesz wziąć jakichś środków przeciwbólowych!?!?!? - I trzask drzwiami.*

Słyszałam historię kobiety, która z diagnozą nieuleczalnego raka czekała na śmierć, mieszkając z mężem w luksusowej willi po jej rodzicach. Mąż żył swoim życiem, czekając na jej śmierć. Jego nowa dziewczyna przynaglała do rozwodu i oddania żony do domu opieki. Jeden nierozważny telefon. Podniosła słuchawkę, gdy tamci już rozmawiali. Doznała szoku. Wezwała adwokatka, zmieniła testament, wniosła sprawę o rozwód. Przeżyła rozwód i wyprowadzkę męża. Wreszcie wyzdrowiała. Wściekłość kazała jej walczyć i wygrała tę walkę.

Historia może zmyślona, może prawdziwa... Pochodzi z amerykańskich kregów. Jeśli ktoś z was został sam w chorobie, opuszczony przez życiowego partnera, niech nie myśli proszę, że znalazł się w tej sytuacji jako jedyny.

Nie słyszałam wypowiedzi psychologów na ten temat. Nie słyszałam, by rozważano gdzieś publicznie ten problem. Nie wiem, jak często, procentowo do innych zachowań, zdarza się to. Ale wiem, że problem jest. Istnieje. Jest bolesny i nierozwiązywalny. Ja też boleśnie się o niego otarłam....”

Barbara Czarnowieska

Niestety. Oprócz kochających ciężko chore kobiety mężów, partnerów, trafiają się też ewidentne chamy i dranie. Nie warto z ich powodu wyplakać choćby jednej łzy! Chciałoby się powiedzieć: Dziewczyny, głowa do góry! Przecież i wasz przypadek chorobowo-życiowy może mieć podobny finał do tego z ostatniej z przytoczonych historyjek rodem „z amerykańskich kregów”! Może faktycznie taka maksymalna mobilizacja organizmu, podłożem której jest wściekłość (ale i możliwość odwetu, a niech tam!) a nie destrukcyjna, dołująca rozpacz, jest – oprócz rzecz jasna kompetentnej terapii - kluczem do wyzdrowienia?

Krystyna Raczyńska

sięgnięciem po sok umyć zęby pastą, zawierającą ochronne składniki. Tu uwaga: szczotkowanie zębów tuż po wypiciu soku może uszkodzić osłabione przez kwasy szkliwo.

Kadzidelka szkodzą zdrowiu

Wieloletnie wdychanie aromatycznego dymu z kadzidełek, w którym znajdują się substancje rakotwórcze, grozi rakiem dróg oddechowych, aczkolwiek nie podnosi ryzyka raka płuc. Naukowcy badali populację Chińczyków z Singapuru. Wśród ponad 60 tys. osób przeprowadzili ankietę, dotyczącą zdrowia, diety, warunków i trybu życia (w tym palenia kadzidełek). Zaden z ankietowanych nie chorował wówczas na raka. Po ok. 10 latach ponownie sprawdzono stan ich zdrowia. Okazało się, że osoby, które często przebywały w pomieszczeniach pełnych dymu, częściej niż inne chorowały na raka dróg oddechowych.

Nowa metoda dostarczania leków na raka

Naukowcy opracowali nową metodą dostarczania leków przeciwnowotworowych za pomocą specjalnych sześciokątnych kapsulek wypełnionych hydrożelem, zawierającym substancje lecznicze. Metoda ta potencjalnie wyeliminuje część objawów ubocznych chemioterapii stosowanej w leczeniu nowotworów. Dzięki niej większość leku antynowotworowego trafiać będzie do komórek nabłonkowych, a nie do światła jelita, pozwalając na zastosowanie mniejszych stężeń leków, co nie tylko redukuje koszty leczenia, ale przede wszystkim zmniejsza ryzyko pojawienia się nieprzyjemnych objawów ubocznych terapii. Nowa metoda jest bardzo uniwersalna, gdyż w struktury hy-

drozeli można wprowadzić niemal każdy lek, przez co możliwe jest uniknięcie nakłuwania żył w zwalczaniu raka. Metoda ta jest w fazie eksperymentalnej.

Serce też oddycha

Wdychane zanieczyszczenia niszczą nie tylko płuca, ale również układ krwionośny. Nowe badania pokazują, że toksyczne mikrocząsteczki z powietrza mogą przeniknąć nawet do serca. Smóg i spaliny uszkadzają komórki i zapoczątkowują procesy zapalne. Zanieczyszczenia są szkodliwe nawet wtedy, kiedy pozostają na poziomie dopuszczonym przez obowiązujące normy. Szczególnie narażone na ich szkodliwe działanie są osoby cierpiące na serce i choroby układu krążenia.

Samotność lubi Alzheimera

Osoby żyjące w pojedynkę są bardziej narażone na chorobę Alzheimera w przyszłości – wynika z najnowszych szwedzkich badań, przeprowadzonych na grupie 1500 Finów w średnim wieku. Kiedy po 21 latach sprawdzano, kto z nich cierpi na demencję okazało się, że osoby, które w średnim wieku pozostawały w związku małżeńskim lub miały partnera, były o połowę mniej narażone na chorobę Alzheimera, natomiast u 139 samotnych osób pogorszyły się zdolności umysłowe, a chorobę Alzheimera zdiagnozowano u 48 osób z tej grupy. W niektórych wypadkach ryzyko było nawet większe; rozwodnicy, którzy zostali samotni mieli trzykrotnie wyższe ryzyko demencji, a osoby, które owdowiały w młodym wieku i nie związały się z nikim były na nią narażone aż sześć razy bardziej. Korzystny wpływ życia w parze na zdolności umysłowe w starszym wieku może wynikać z faktu, że jest to jedna z najbardziej intensywnych

Wirus HPV i rak szyjki macicy

Masowo przenoszony i masowo... ignorowany

Jest jednym z nielicznych typów raka, o którym można powiedzieć, po pierwsze: że wiadomo co go w wywołuje, oraz po drugie: że wiadomo, jak się przed nim chronić. No i po trzecie: że mimo tych dwóch oczywistości ciągle należy do najczęściej spotykanych w Polsce nowotworów kobiecych. I że każdego dnia z jego powodu umiera 5 Polek, a co roku – 2 tysiące.

Mowa o raku szyjki macicy, chorobie, w której podstawową rolę odgrywa powszechnie występujący wirus brodawczaka ludzkiego, czyli wirus HPV (z ang. Human Papilloma Virus). Ma on wiele odmian, z czego ok. 40 przekazywanych jest przez kontakty seksualne. Szacuje się, że ponad połowa dorosłych w swoim życiu ulega zakażeniu wirusem HPV. Od chwili zakażenia do rozwoju raka inwazyjnego mija 5-10 lat. To sporo czasu, aby... wykryć chorobę w stadium, w którym jest ona w pełni uleczalna.

Z danych statystycznych wynika, że ok. 75 proc. aktywnych seksualnie kobiet na pewnym etapie życia ulega zakażeniu wirusem HPV. W zdecydowanej większości wypadków (80 proc.) wirus ustępuje samoistnie, ale w organizmach 20 proc. zarażonych kobiet przyjmuje on formę przewlekłą, a ta zwiększa ryzyko rozwoju raka szyjki macicy nawet pięćsetkrotnie!

Ponieważ HPV jest obecny w 99,7 proc. przypadków raka szyjki macicy, badacze utrzymują, że bez infekcji wirusem (najbardziej niebezpieczne są typy HPV 16 i HPV 18) nie ma raka szyjki. Szczyt zachorowań dotyczy kobiet w wieku 45 - 59 lat, natomiast szczyt częstotliwości zakażenia tak u kobiet, jak i mężczyzn, przypada pomiędzy 15 a 25 rokiem życia. Wprawdzie stosowanie prezerwatywy zmniejsza ryzyko, to jednak HPV może bez problemu zainfekować miejsca niechronione. Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania zakażeniu zdaje się być... wstrzeźliwość seksualna albo... szczepionka.

Z raportu Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego wynika, że w Polsce zachorowalność i śmiertelność z powodu raka szyjki macicy wykazują tendencje wzrostową, podczas gdy na świecie i w Europie nie tylko znacznie wzrosła

wykrywalność, ale i o ok. 50 proc. zmniejszyła się zachorowalność, a o 70 proc. umieralność z powodu tego schorzenia. To stawia Polskę na równi z państwami trzeciego świata. Ta nieciekawa sytuacja epidemiologiczna w dużej mierze wynika z faktu, że HPV jest u nas nie tylko masowo przenoszony, ale i masowo...ignorowany. Ponadto choroba jest rozpoznawana i leczona zbyt późno, w stadium mocno zaawansowanym.

Dlaczego tak się dzieje? Ano dlatego, że w Polsce z dobrodziejstw bezpłatnego i łatwego do wykonania badania cytologicznego korzysta regularnie tylko jedna trzecia kobiet. I nie ma racjonalnego wytłumaczenia dla tego zjawiska, poza faktem, że generalnie mało się u nas dba o własne zdrowie. No i że świadomość Polaków, jeśli idzie o wyleczalną raka, opiera się na mitach i przesądach. No bo jak wytłumaczyć to, że w Wielkiej Brytanii 3 tysiące kobiet co roku dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy (jedna trzecia z nich umiera z tego powodu) a w Polsce, liczącej o 20 milionów mieszkańców mniej, aż 4 tysiące kobiet słyszy tę smutną diagnozę. Dla wielu z nich, niestety tragiczną, bo połowa umiera...

Tymczasem w czerwcu br. Wielka Brytania wprowadziła powszechne szczepienia, chroniące dziewczęta przed rakiem szyjki macicy. Jest to kolejny, 14. już kraj europejski, w którym stosowane są tego typu działania profilaktyczne. Niestety, Polki - z uwagi na niemały łączny koszt szczepionki, ok. 1500 zł - mogą na razie liczyć tylko na zasobność własnego portfela lub samorządowych kas.

Z myślą o pacjentach

Poradnie w dogodniejszych godzinach

Od listopada 2008 został zmieniony czas pracy następujących poradni Opolskiego Centrum Onkologii:

- **Poradnia chorób piersi** (gabinet 115)
czynna jest w każdy wtorek w godzinach 9.25-17.00, w pozostałe dni bez zmian: od 8 do 15
- **Poradnia chemioterapii- konsultacyjna** (gabinet 11)
czynna jest codziennie w godzinach 10 - 13
- **Poradnia genetyczna** (gabinet 11)
czynna jest codziennie w godzinach 13.05 - 15.35
- **Pracownia mammograficzna**
czynna jest w każdy wtorek w godzinach 8 - 17, w pozostałe dni bez zmian: od 8 do 15

form kontaktów społecznych i stymulacji intelektualnej, co - jak wiadomo- obniża ryzyko demencji. Warto jednak pamiętać, że oprócz życia małżeńskiego jest wiele innych sposobów na zapobieganie demencji, m.in. dieta śródziemnomorska, regularna aktywność fizyczna oraz niepalenie.

Otyłość a ryzyko Alzheimer

Otyłość może zwiększać ryzyko choroby Alzheimer nawet o 80 proc. - twierdzą amerykańscy badacze, którzy przeanalizowali wyniki dziesięciu międzynarodowych badań, publikowanych od 1995 roku, które łącznie objęły 37 tys. osób, w tym 2,5 tys. cierpiących na różne formy demencji. Pacjenci byli w wieku od 40 do 80 lat. Analiza wykazała, że otyłość zwiększała ryzyko różnych form demencji u obu płci średnio o 42 proc., a niedowaga - średnio o 36 proc., w porównaniu z osobami ważącymi prawidłowo. Prawdopodobieństwo zachorowania na alzheimera, najczęstszą postać demencji, było aż o 80 proc. wyższe dla osób otyłych (zwłaszcza kobiet), natomiast zachorowania na demencję naczyniową, związaną z niedokrwieniem i uszkodzeniem obszarów mózgu - aż o 73 proc. wyższe (zwłaszcza u mężczyzn). W obydwu schorzeniach, wzrost ryzyka dotyczył zwłaszcza osób przed 60 rokiem życia.

Otyłość wpływa na psychikę

Najnowsze badania amerykańskie dowodzą, że osoby otyłe częściej cierpią na choroby psychiczne. Po przeanalizowaniu danych zdrowotnych ponad 41 tys. Amerykanów okazało się, że otyli dwukrotnie częściej niż osoby o prawidłowej masie ciała, cierpieli z powodu depresji, stanów lękowych (jak napady paniki czy fobie)

Lustro

i innych zaburzeń psychicznych (uzależnienie od alkoholu, napady manii, nerwica natręctw czy zaburzenia osobowości (np. osobowość paranoidalna). Nawet umiarkowana nadwaga była związana z podwyższonym ryzykiem zaburzeń lękowych. Zdaniem naukowców wskazane jest badanie otyłych osób pod kątem występowania zaburzeń psychicznych.

Lek na raka chroni serce

Trombopoetyna, naturalne białko, które wpływa na procesy krzepnięcia krwi i jest stosowane w leczeniu chorych na raka (leczy niedobór płytek krwi podczas chemioterapii; ich gwałtowny spadek może bowiem powodować krwawienia i krwotoki groźne dla życia pacjenta), może chronić serce przed skutkami zawału - twierdzą amerykańscy badacze. Badając gryzonie zauważyli, że podanie leku ograniczało obszar całkowitego uszkodzenia mięśnia sercowego i poprawiało jego funkcjonowanie po zawałe. Co ciekawe - już jedna dawka trombopoetyny wykazywała działanie ochronne wobec serca, nie zwiększając jednocześnie liczby płytek krwi, co byłoby w tym wypadku niepożądane.

Wirus kontra glejak

Dzięki wykorzystaniu powszechnie występujących u ludzi wirusów udało się powstrzymać rozwój bardzo groźnego nowotworu - wielopostaciowego glejaka, twierdzą amerykańscy naukowcy. Wykorzystano fakt, że u dziewięciu na dziesięciu pacjentów z glejakiem występują również aktywne tzw. cytomegalowirusy, którymi, jak się szacuje, jest zakażonych nawet 80 - 90 proc. ludzi. U większości nie wywołują jednak poważnych objawów, a po zakażeniu pozostają zwykle

Niedawno skończyłem 60 lat. Świadomość, że to już wchodzenie w „smugę cienia”, powoduje u mnie nie tyle rozdrażnienie, co raczej rozbawienie. Życie, jak wiadomo, składa się z drobiazgow. A ja o te drobiazgi coraz częściej się potykam i śmiesz mi to przepysznie. Np. jak wychodzę z domu, to wracam po coś i trzy razy. To znów jadąc samochodem łapię się, że zapomniałem dokąd zamierzam jechać. Coraz częściej śpię w skarpetach, bo mi zimno w stopy. Sikam często cienkim strumykiem, chociaż prostata była badana i z pęcherzem też w porządku. No i jeszcze to odbicie w lustrze jakiegoś stękającego „obcego” człapiącego po mieszkaniu. Może pozdejmować lustra? Ale ja bez lustra nie mogę żyć. Jestem od lustra uzależniony.

Z lustrem każdy, kto zachorował na nowotwór, bezwiednie zaczyna współżyć fizycznie i uczuciowo od pierwszego dnia, kiedy usłyszał – masz raka. Dopiero po paru latach zmagania z chorobą zdałem sobie sprawę, że bez lustra nie można prowadzić skutecznej walki z rakiem. Stale się obserwujesz: czy oczy podkrążone, odcieln skóry, znamiona, czy chudną, wielkość węzłów, jak szybko włosy wypadają w czasie chemii, poparzenia po naświetlaniu, gojenie się ran pooperacyjnych, blizny i przepukliny, czy poznać, że to peruka lub sztuczna pierś, czy widać cewniki i worki stomijne, jak rozrastają się żyłaki z powodu wielu operacji, mimikę twarzy po wycięciu krtani itd. itp. Lustreczko, lustreczko powiedz mi przecie, czy pozostanę na tym przepięknym świecie...

Piszę o tym, bo swego czasu wystartowałem w ogólnopolskim konkursie fotograficznym - plastycznym „Moja historia z rakiem - Gdy słowa to za mało...” w kategorii fotografia. I przyznam, że na początku nie miałem żadnego pomysłu, jak w sposób fotograficzny poprzez jedno zdjęcie, wyrazić te emocje i uczucia związane z chorobą. Te wszystkie nieraz obfotografowane trzymające się dłonie, te zamyślane spojrzenia skierowane w okna, czy kobiety po amputacji piersi. To już było. Takie zdjęcia od dawna wiszą w wielu przychodniach onkologicznych. Długo nie wiedzia-

łem, jak ugryźć zadanie. Nie chciałem silić się na jakiś artyzm, który byłby nieczytelny, czy wręcz nie na temat. Na kilka dni przed upływem terminu nadsyłania prac, jak co dzień rano, spojrzałem w lustro i doznałem olśnienia. Odbicie w lustrze. To jest ta koncentracja uczuć i emocji, które codziennie towarzyszą każdemu choremu na raka. I w ciągu jednego dnia powstała praca pt. „Autoportret z rakiem – już dziesięć lat”.

Niestety, jak przypuszcziałem, nie znalazła uznania u jurorów. Wszelkie prace artystyczne potrzebują jakiegoś klimatu, a te o raku zdecydowanie ciepłego. W mojej pracy go, niestety, nie było. Na moim zdjęciu była wyeksponowana naga zimna prawda odbita w lustrze. Zrozumiałem, że prawda o ciężkiej chorobie, wyrażona w pracy plastycznej, powinna być zawsze ciepła i optymistyczna. I w tym kierunku będę siedł przygotowywać się do następnej edycji konkursu.

Jan Komuszyński

Wszystkie prace konkursowe można oglądać na www.rakozdrowia.pl, klikając na zakładkę „konkurs”.

„Moja historia z rakiem...” w fotografii, na obrazie, w rzeźbie

Gdy słowa to za mało...

Pod koniec listopada br. ogłoszono trzecią edycję konkursu artystycznego pt.: „Moja historia z rakiem. Gdy słowa to za mało...”. Mogą w nim wziąć udział wszyscy, którzy zostali dotknięci przez chorobę nowotworową, którzy z nią walczą i którzy ją pokonali; a także bliscy tych osób - krewni, znajomi czy przedstawiciele środowiska medycznego.

Ważne, aby każdy uczestnik spróbował uzewnętrznić własne emocje związane z doświadczeniem choroby nowotworowej, bo to właśnie sztuka pomaga nam określić kim jesteśmy i jak odbieramy otaczającą nas rzeczywistość. Dzięki niej można również nieść wsparcie i pomoc wszystkim osobom, którym temat raka nie jest obcy.

Konkurs jest organizowany w dwóch kategoriach: fotografia oraz szeroko pojęte sztuki plastyczne - rzeźba, prace na płótnie czy akwarele, kolaż, ceramika, a także gobeliny, prace wykonane na szydełku lub wyhaftowane.

Prace należy je nadesłać do dnia 28 lutego 2009 roku na adres:

Principle
ul. Topiel 21/6A
00-342 Warszawa

z dopiskiem „Konkurs Artystyczny”.

Ogłoszenie wyników oraz uroczyste zakończenie konkursu odbędzie się na wiosnę 2009 r.

Bliższe informacje uzyskać można także pod nr. telefonu 022 828 56 51.

w uspieniu. Lek uzyskano z krwi samych pacjentów; działa on jak szczepionka, „ucząca” układ odpornościowy, jak rozpoznać i zniszczyć komórki z wirusem a tym samym komórki nowotworu. Chorzy najpierw przeszli operację chirurgiczną usunięcia guza z mózgu. Następnie podano im nową szczepionkę oraz lek standardowo stosowany w walce z glejakiem wielopostaciowym. Udało się dwukrotnie przedłużyć czas wolny od choroby. Nowy lek wymaga potwierdzenia na większej grupie pacjentów oraz w innych ośrodkach medycznych.

Liście, które dają siły

Szpinak działa pobudzająco na rozwój mięśni, gdyż zawiera roślinny steryd, który wymaga syntezy białek - odkryli amerykańscy naukowcy. Steryd umieszczony w ludzkich mięśniach przyspieszał ich wzrost o 20 proc., jednak trzeba by jeść ponad kilogram szpinaku dziennie, aby steryd zaczął działać.

Geny a ryzyko raka skóry

Warianty genów zaangażowanych w pigmentację skóry, oczu i włosów są również związane z ryzykiem czerniaka skóry - twierdzą naukowcy islandzcy, którzy odkryli, że wariant sekwencji, znajdującej się blisko genu o nazwie ASIP, zwiększa znacząco ryzyko najbardziej złośliwego raka skóry - czerniaka, nowotworu rozwijającego się z komórek produkujących melaninę (barwnik naszej skóry). Wykazano też, że jeden z wariantów genu TYR, niezbędnego do syntezy melaniny, zwiększa ryzyko mniej groźnego raka podstawnokomórkowego skóry.

Wirusy a rak płuc

Powszechnie występujące wirusy zakaźne mogą brać udział w rozwoju raka płuc - wynika z kilku badań, przedstawionych na konferencji w Genewie. Naukowcy są zgodni, że palenie papierosów ma najsilniejszy wpływ na ryzyko raka płuc. Ale w niektórych przypadkach pewną rolę mogą odgrywać również inne czynniki. M.in. Amerykanie analizowali próbki pobrane z guzów nowotworowych od 23 chorych na niedrobnokomórkowego raka płuc. W kilku próbkach wykryto obecność wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), znanego ze swego udziału w rozwoju raka szyjki macicy. Z 5 próbek - w dwóch znaleziono wirusa HPV 16, w dwóch HPV 11, a w jednej wirusa HPV 22. Przypuszcza się, że wirus HPV może odgrywać rolę jako dodatkowy czynnik rakotwórczy, który zwiększa ryzyko raka płuc u osób palących. Badania izraelskie z kolei wskazują na możliwy udział wirusa odry w rozwoju raka płuc. Na 65 pacjentów z niedrobnokomórkowym rakiem płuca u ponad połowy stwierdzono obecność tego wirusa w próbkach pobranych z guzów. Najprawdopodobniej nie jest on czynnikiem sprawczym, ale modyfikuje wpływ innych czynników rakotwórczych.

Recepta na młodość...

Badacze izraelscy zaobserwowali, że starsze osoby, które posługują się kilkoma językami, osiągają lepsze wyniki w testach na sprawność umysłową. Osoba wielojęzyczna częściej zachowuje jasność umysłu w starszym wieku, co jest efektem częstszego „ćwiczenia” mózgu niż u osoby posługującej się jednym językiem. Języki mogą tworzyć nowe połączenia w mózgu i usprawniać jego działanie. Im więcej języków,

Kodeksu Walki z Rakiem - Punkt 9

Badania cytologiczne – wykrywanie raka szyjki macicy (cz.2)

Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania należy prowadzić w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości, zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.

W Polsce obserwujemy powolny wzrost umieralności na raka szyjki macicy wraz z wiekiem. Jedną z jego przyczyn jest niedostateczna edukacja zdrowotna. Przede wszystkim badania cytologiczne wykonują głównie młode kobiety w wieku rozrodczym i to one mają szansę na skorzystanie z dobrodziejstw wynikających z ich wykonywania. Kobiety po 50. roku życia (najwyższa umieralność) bardzo rzadko wykonują badania cytologiczne. Odsetek kobiet poddających się badaniu cytologicznemu nie wzrósł w ciągu ostatnich 10–15 lat.

Zorganizowany program badań przesiewowych musi zawierać kilka zasadniczych elementów.

Ważne jest określenie populacji, która ma być objęta badaniem. Najskuteczniejszym sposobem zainteresowania nim pacjentek są indywidualne zaproszenia, szczególnie jeśli są połączone z akcją informacyjną w środkach masowego przekazu. Na poprawę frekwencji wpływa również nieodpłatny charakter badania. Nieodzowna jest stała kontrola jakości na wszystkich etapach postępowania, jak również ciągłe monitorowanie i ocena odsetka wykrywanych nowotworów złośliwych oraz wyników fałszywie dodatnich i fałszywie ujemnych.

Można osiągnąć niemal maksymalną skuteczność, organizując program przesiewowy o szerokim zasięgu, obejmujący kobiety od 25. roku życia; badanie należy powtarzać co 3–5 lat do 60. roku życia.

Rozszerzenie programu można rozważać jedynie wówczas, jeśli badaniom zostały poddane wszystkie kobiety z tej grupy, dysponuje się odpowiednimi środkami oraz analizą ekonomiczną opłacalności planowanych zmian. W krajach Europy stosowane są zasady sformułowane w „Europejskich wytycznych kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.

Najważniejszym czynnikiem ryzyka raka szyjki macicy jest przenoszone drogą płciową zakażenie niektórymi szczepami wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Dzięki nowoczesnym metodom możliwe było wykrycie DNA wirusa HPV w ponad 90% przypadków raka płaskonabłonkowego szyjki macicy i 75–85% przypadków zaawansowanej śródnabłonkowej neoplazji szyjki macicy (*cervical intraepithelial neoplasia* – CIN). Ze względu na tak znaczący udział zakażenia HPV w rozwoju raka szyjki macicy wykrywanie tego wirusa może stanowić obiecującą metodę badań przesiewowych. W badaniu, którym objęto 2009 kobiet poddawanych rutynowym badaniom przesiewowym w Anglii i Walii, wykazano, że w badaniu cytologicznym nie wykryto 44% rozpoznanych przypadków CIN 2 i CIN 3. Zidentyfikowano je dzięki testom wykrywającym HPV (dla typów 16, 18, 31 i 33). Dalsze 22% zmian z dodatnim wynikiem testów HPV wykazało w obrazie cytologicznym jedynie graniczne lub nieznaczne zmiany. Niemniej jednak 25% zmian typu CIN 2 i CIN 3 nie zostało wykrytych za pomocą testów dla wymienionych 4 typów HPV.

Rutynowe stosowanie w badaniach przesiewowych testów wykrywających HPV jest obecnie niezmiernie ważne ze względu na powszechność zakażenia wirusem HPV wśród kobiet przed 30. rokiem życia oraz szczególne zagrożenie u kobiet po 30. roku życia, u których zakażenie to trwa wiele lat. Ocena przydatności tych testów w badaniach przesiewowych powinna mieć znaczenie priorytetowe, gdyż w przyszłości mają one szansę stać się ważnym elementem wykrywania zmian szyjki macicy.

tym lepsze wyniki w testach funkcji poznawczych; liczba języków miała znaczenie również w wypadku osoby, która nie była zbyt wykształcona.

Dwuwęglany pomogą wykrywać raka

Dzięki naturalnie występującym dwuwęglanom (m.in. dwuwęglan sodu, czyli soda spożywcza) można będzie wcześniej wykrywać nowotwory podczas badania za pomocą rezonansu magnetycznego. Dwuwęglany występują w ludzkim organizmie; dzięki nim możemy zachować równowagę kwasowo-zasadową. Jednak w tkance nowotworowej dwuwęglany przekształcają się w dwutlenek węgla, dlatego niemal wszystkie nowotwory są „kwaśne”. Nie było dotąd sposobu na bezpieczne mierzenie współczynnika pH wewnątrz ciała. Naukowcy brytyjscy, prowadząc badania na myszach, odkryli, że za pomocą rezonansu magnetycznego można prześledzić tego rodzaju zmiany chemiczne i zidentyfikować nowotwory nawet w bardzo wczesnym stadium.

(informacje opracowane na podstawie materiałów, zamieszczonych na medycznych portalach internetowych oraz PAP)

PZU wspiera edukację antynowotworową

Niniejszy numer miesięcznika wydrukowany został dzięki finansowemu wsparciu PZU SA, a także dzięki środkom Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

Uśmiechnij się

W teatrze:

- *Panie, pan jest taki gruby, że powinien pan kupić bilety na dwa miejsca!*

- *Kupiłem, ale drugie dali mi na balkonie.*

Żona waży się na wadze, a mąż obok studiuje tabelkę i odczytuje wynik:

- *Wiesz kochanie, przy swojej wadze powinnaś mieć trzy metry wzrostu...*

- *Więc co napisał niezadowolony klient w książce zażeń? - pyta kucharz kelnera.*

- *Nic, przykleił tylko pański kotlet.*

Idą dwa ziarenka piasku przez pustynię. Jedno mówi do drugiego: Ale tu luda!

Dwa zera poszły do sauny. Spotkały tam ósemkę. - Popatrz, jaki głupek. Nawet w saunie nosi pasek.

Dzwoni telefon. Kowalski, ojciec trzech dorastających córek, podnosi słuchawkę.

- *Halo, czy to ty, żabciu? - słyszy ciepły*

baryton.

- *Nie. Przy telefonie właściciel stawu.*

Przedstawiciel piekła proponuje niebu rozegranie meczu piłkarskiego.

- *Głupi pomysł - mówi archanioł Gabriel - przecież dobrze wiesz, że wszyscy najlepší piłkarze są w niebie...*

- *A gdzie są wszyscy sędziowie? - pyta chytrze Lucyfer.*

Dwaj piłkarze przebiegają się w szatni.

- *Od kiedy nosisz damskie figi? - pyta jeden.*

- *Odkąd moja żona znalazła je w moim samochodzie.*

- *Operacja wycięcia wyrostka robaczkowego się udała - mówi chirurg do pacjenta, który obudził się z narkozy. - Zupełnie niepotrzebnie się pan denerwował. I po co się pan tak wrywał pielęgniarce, protestował, krzyczał?*

- *Bo ja przyszedłem tu tylko umyć okna...*

Rozwiń swój genialny umysł Kto wybrał się na piknik?

Cztery osoby wybrały się na piknik. Gdy siedzieli przy ognisku, mężczyzna powiedział: „Czy wiecie, że wśród naszej czwórki jest ojciec, matka, brat, siostra, syn, córka, wujek, ciotka, bratanek, siostrzenica, kuzyn i kuzynka?” Jak to możliwe, zakładając, że wszyscy są ze sobą spokrewnieni i nie ma między nimi niedozwolonych czy nienaturalnych małżeństw?

(Rozwiązanie w numerze lutowym)

Rozwiązanie zagadki z nr. 12:

Najpierw do pierwszego worka wkładamy 11 monet, do drugiego 12 a do trzeciego 13.

Teraz do drugiego worka z 12 monetami wkładamy trzeci worek z 13 monetami. W ten sposób mamy w drugim worku również nieparzystą liczbę monet - $13 + 12 = 25$

„Biuletyn informacyjny OCO”, wydawnictwo Opolskiego Centrum Onkologii, www.onkologia.opole.pl

Redaktor naczelna: Krystyna Raczyńska

Adres redakcji: 45-060 Opole, ul. Katowicka 66a, tel. 077 441 60 95, fax 077 441 61 32

Dyrekcja Opolskiego Centrum Onkologii: 0-77 441 6001, fax 0-77 441 6003, **Rejestracja:** 0-77 441 6007,

0-77 4416008, **Izba Przyjęć:** 0-77 441 6010, **Rejestracja Pracowni Diagnostyki Obrazowej:** 0-77 441 6039

Skład i druk: Eurocent, 45-049 Opole, ul. Dwernickiego 4, tel. 077 44 10 777, biuro@eurocent.opole.pl