

W Nowym 2011 Roku  
wielu chwil obfitujących w osobiste oraz zawodowe sukcesy,  
a przede wszystkim zdrowia i niezustającej dbałości o nie,  
Pacjentom i Pracownikom Opolskiego Centrum Onkologii

życzy  
*Andrzej Adamiak*  
Dyrektor

Z udziałem ks. biskupa Andrzeja Czai

## Spotkanie opłatkowe na onkologii

W przedostatnią sobotę grudnia w Opolskim Centrum Onkologii tradycyjnie odbyło się spotkanie opłatkowe z udziałem ordynariusza diecezji opolskiej ks. bp. **Andrzeja Czai**, który w asyście ks. **Józefa Tarnawy**, kapelana OCO, w szpitalnej kaplicy koncelebrował mszę świętą. Wzięli w niej udział pacjenci, ich rodziny a także personel szpitala.

Po mszy uczestnicy mszy dzielili się opłatkiem przy dźwiękach pieśni adwentowych oraz kolęd, a następnie ks. bp Czaja odwiedził oddziały szpitalne, dzieląc się opłatkiem z obłożnie chorymi. Dla wielu z nich takie spotkanie z ordynariuszem było dużym przeżyciem duchowym o niemałym znaczeniu terapeutycznym.



## XXI wiek w medycynie

# Fakty i nadzieje

### Kawa chroni prostatę

Picie kawy obniża ryzyko wystąpienia zaawansowanych nowotworów prostaty. Zgodnie z najnowszymi wynikami badań, mężczyźni spożywający najwięcej czarnego naparu zapadają na agresywne nowotwory aż o 60% rzadziej niż panowie, którzy w ogóle nie sięgają po espresso czy mokkę. Zdaniem amerykańskich badaczy, którzy co cztery lata (od 1986 do 2006 r.) naukowcy dokumentowali spożycie kawy przez blisko 50 tys. mężczyzn, kawa ma wpływ na to, jak organizm rozkłada cukry oraz na poziom hormonów płciowych, a to dwa czynniki powiązane z nowotworem prostaty. Ponieważ bardzo rzadko udawało się wykazać, że coś uznawanego za część stylu życia konsekwentnie oddziałuje na ryzyko nowotworu prostaty, zwłaszcza agresywnego, uważają oni, że potwierdzenie tych doniesień byłoby odkryciem niezwykle istotnym dla profilaktyki onkologicznej. Na razie nie wiadomo, jaki konkretnie składnik kawy odpowiada za opisywany efekt ochronny. Badania trwają.

### Przełom w pracach nad szczepionką na raka?

Od dziesięcioleci lekarze szukają sposobu, który pozwoliłby zwalczyć raka samymi siłami organizmu. To, co w przypadku większości



Na zdjęciu od lewej: Edyta Olszewska - rada prawny OCO, Magdalena Swoboda, Irena Kędzierska, Kazimiera Majka, małżonka Anny Olkowicz, Wojciech Redelbach - dyrektor OCO, Barbara Mocko, Małgorzata Michalska, Janina Katolik, Helena Zinko, Renata Lasenga

### Zakończenie akcji „Polecam mammografię!”

## Barbara Mocko z Nysy autorką najlepszego hasła

Dobiegła końca pilotażowa akcja „Polecam mammografię!”, prowadzona w czterech województwach, m.in. w opolskim, a finansowana przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, zadanie: Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

Przypomnijmy, akcja adresowana była do zdrowych pań w wieku 50-69 lat, które w minionych 2 latach nie wykonały radiologicznego badania piersi, tzw. mammografii. Panie te w okresie 2 miesięcy (październik- listopad) miały wykonać mammografię a także wypełnić kupon konkursowy, którego sednem było wpisanie hasłowo brzmiącego uzasadnienia, dlaczego zdecydowały się na badanie mammograficzne. Ważnym elementem konkursu było również zaproszenie na badanie innych kobiet ze swojego najbliższego otoczenia.

Konkurs prowadzony był w pracowniach mammograficznych, realizujących zadania skryningu na terenie województwa opolskiego. W ich dyspo-

zycji było 17,5 tys. kuponów konkursowych. Ogółem rozpowszechniono 70 tys. kuponów, które dodane zostały również do zaproszeń wysłanych na mammografię skryningową, jak również w formie insertu w dodatku „Gazety Wyborczej - Wysokie Obcasy” oraz w tygodniku „Gość Niedzielny”, sprzedawanych na terenie Opolszczyzny.

Na konkurs wpłynęło 1676 wypełnionych kuponów konkursowych, z tego 1298 ważnych (odrzucono kupony bez pieczętki świadczeniodawcy, bez hasła konkursowego, bez innych danych, w tym podpisu). Spośród nich komisja konkursowa wybrała 9 najlepszych haseł. Ich autorki w dniu 20 grudnia br. podczas spotkania w Opolskim Centrum Onkologii zostały nagrodzone kuponami na zakup sprzętu AGD.

A oto wyniki konkursu:

I nagroda, kupon wartości 700zł:

**Barbara Mocko** z Nysy za hasło: *Chcę żyć bez strachu przez wiele lat, aby nie straszny był dla mnie rak*

II nagroda, kupon wartości 500zł, ex aequo:

1. **Irena Kędzierska** z Opola: *Lepiej wcześniej kontrolować niż za późno leczyć*
2. **Anna Olkowicz** z Krapkowic: *Kochanego zdrowia nigdy za wiele*
3. **Helena Zinko** z Głubczyc: *Jestem świadoma, że moje zdrowie też zależy ode mnie*

III nagroda, kupon wartości 200zł, ex aequo:

1. **Renata Lasenga** z Ostrożnicy: *Dbam o zdrowie, bo mam dla kogo żyć*
2. **Janina Katolik** z Kietrza: *Wczesne wykrycie raka powoduje szybsze wyzdrowienie*
3. **Kazimiera Majka** z Dziewiętlic: *Dbam o swoje zdrowie i popieram profilaktykę*
4. **Małgorzata Michalska** z Nysy: *Wielu kobietom to uratowało życie ponieważ było wczesne raka wykrycie*
5. **Magdalena Swoboda** z Poznowic: *Zbadałam się ponieważ uważam, że jest to dla mojego dobra.*

chorób zakaźnych się udaje dzięki szczepionkom, w wypadku nowotworów się nie udaje, mimo iż niejednokrotnie już udało się nakłonić system odpornościowy do reakcji na komórki rakowe, ale bez większych rezultatów. To zresztą podsunęło naukowcom myśl, że w strukturze guza nowotworowego znajduje się jakiś czynnik potrafiący hamować reakcje immunologiczne. Udało się go znaleźć dopiero niedawno uczonym brytyjskim; ich zdaniem są to komórki podścieliska (odmiana tkanki łącznej), które guz nowotworowy wykorzystują do własnych celów. Komórki te produkują rzadkie białko - białko alfa, aktywujące fibroblasty (FAP). To białko, normalnie kojarzone głównie z procesami regeneracji, leczeniem uszkodzeń, hamuje reakcje odpornościowe organizmu, chroniąc komórki nowotworowe. W badaniu laboratoryjnym wykorzystano transgeniczne myszy, chore na nowotwór. U tych osobników, u których zniszczono komórki guza produkujące białko FAP, guz zaczął szybko obumierać. Ponieważ eksperymenty przeprowadzono na razie jedynie na myszach, uczeni nie spieszą się z entuzjazmem, nie można być bowiem pewnym, że procesy te wyglądają wystarczająco podobnie u człowieka. Ponieważ jednak już dwadzieścia lat temu komórki podścieliska znaleziono w ludzkich guzach piersi czy jelita, można mieć nadzieję, że znaleziono wreszcie główny punkt obrony komórek rakowych. To daje nadzieję na opracowanie tak długo poszukiwanej, naturalnej i skutecznej terapii.

## Palaczy i ekspalaczy trudniej wyleczyć z raka

Wiadomo, że palenie tytoniu sprzyja nowotworom, nie tylko rakowi płuc. Okazuje się jednak, że nawet u osób, które już rzuciły palenie, wyleczenie guzów w obrębie głowy i szyi jest znacznie trudniejsze. W USA przeprowadzono porównawcze badanie skuteczności radioterapii u osób, które paliły w przeszłości, i osób, które nie paliły nigdy; osoby palące podczas terapii i po niej wykluczano z badania w ogóle. Do obu grup zaklasyfikowano po około siedemdziesiąt osób z płaskonabłonkowymi nowotworami jamy ustnej i krtani, które nie dawały przerzutów. Dobrano osoby w grupach tak, żeby miały one zbliżone proporcje płci, wieku, rasy, itp. Po trzech latach od naświetlania 82 procent osób nigdy nie palących było całkowicie wyleczonych, wobec jedynie 65 procent osób, które były w swoim życiu palaczami. Podobnie niekorzystnie dla palących wypada porównanie liczby nawrotów choroby: 14 do 26. Wynika z tego, że papierosowy epizod w życiu znacząco zmniejsza szanse wyleczenia niektórych postaci raka. Nie jest znany mechanizm tej zależności. Uwzględniane przypadki guzów naukowcy wiążą z infekcją wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV, Human Papilloma Virus), który sprzyja powstawaniu niektórych nowotworów. Stąd autorzy badania tutaj doszukują się mechanizmu. Podejrzewa się, że efekt terapii wzmacniany jest charakterystycznym antygenem na powierzchni nowotworowych komórek, który rozpoznawany jest i atakowany przez układ odpornościowy. Drugą teorią

## Mammografia skryningowa

# Badanie piersi „po szwedzku”

Z dr Ewą Frodis, lekarzem radiologiem-skrynerem, specjalistką mammografii skryningowej w Centrum Diagnostyki i Leczenia Chorób Piersi w szwedzkim Västerås, rozmawia Krystyna Raczynska



**Szwecja, podobnie jak cała Skandynawia, przoduje wśród krajów Europy, a pewnie i świata, jeśli idzie o najniższe wskaźniki umieralności z powodu nowotworów. Polska w tychże wskaźnikach również przoduje, tyle że, niestety, od końca. Gdzie szukać przyczyny, skoro zachorowalność na nowotwory jest w krajach Europy porównywalna?**

Zamożność kraju z pewnością ma znaczenie, ale nie jest kwestią najważniejszą. Najważniejsza jest wiedza i świadomość. W Szwecji promocja profilaktyki zdrowia, w tym także badań profilaktycznych, to temat znany od dziesiątków lat. Szwedzi po prostu wiedzą, że zdrowie zależy od nich samych i że na zapobieganiu chorobom, a już zwłaszcza nowotworom złośliwym, nie wolno oszczędzać. Zresztą „nie oszczędzać” rozumieć należy dosłownie. Badania profilaktyczne w Szwecji nie są darmowe, każdy płaci za nie z własnej kieszeni.

## **Za przesiewową mammografię i cytologię również?**

Oczywiście. Szwedki nie mają wątpliwości, że sedno sukcesu w leczeniu raka piersi i szyjki macicy polega na wykryciu wczesnych, przedinwazyjnych stadiów choroby. Bo żeby raka móc wcześniej leczyć należy go przede wszystkim wcześniej zdiagnozować. I taki jest cel badań przesiewowych, które – przypomnę - wykonuje się cyklicznie u osób zdrowych. Dowiedziono np., że większość nowotworów szyjki macicy wykrywa się w stanie wyleczalnym, jeśli cytologią wykonywana jest co 3 lata, a w wypadku raka piersi - gdy

mammografię robi się co półtora roku do dwóch lat. Wiadomo też, że jeśli się te okresy przekroczy wówczas wykrywa się więcej nowotworów w bardziej zaawansowanym stadium.

**Zdarza się jednak, że zdjęcie jest „czyste”, a po kilku miesiącach pacjentka zgłasza się z rakiem piersi...**

Od lat wiadomo, że 5-10 proc. raków, nawet przy najlepszej jakości zdjęcia, nie jest wykrywane przez mammografię. Poza tym zdarzają się raki bardzo aktywne, które rosną szybko. Mówimy wtedy o tzw. rakach interwałowych, wykrywanych po roku czy nawet kilku miesiącach od badania. Na szczęście zdarzają się one rzadko... Mimo wszystko jednak mammografia jest w obecnej chwili najlepszą metodą wykrywania raka piersi u kobiet po czterdziestce, aczkolwiek na pewno nie jest metodą stuprocentową. Zresztą aktualnie na świecie nie ma żadnej metody, stuprocentowo wykrywającej raka piersi.

**Jak wygląda skryning mammograficzny „po szwedzku”?**

W Szwecji wprowadzono go w roku 1986. Od tego też czasu działa nasz ośrodek w Västerås, utworzony jako jeden z pierwszych. Nasze miasto jest stolicą województwa Västmanland, które liczy ok. 250 tys. mieszkańców. Populacja kobiet w wieku skryningowym, u nas w wieku 40-74 lata, wynosi 46 tys., co oznacza, że każdego roku na badanie wzywamy 23 tysiące kobiet. Zgłasza się ok. 20 tysięcy. Na początku jeździliśmy po województwie mammbusami, docierając do 11 miejscowości. To się zmieniło, kiedy powstała placówka stacjonarna z nowoczesnymi, cyfrowymi aparatami mammograficznymi. Było wiele protestów, że daleko, że utrudniony dostęp do badania... Ale mimo to frekwencja w badaniu nie spadła. Owszem, kobiety narzekały, odgrażały się, że już nie przyjdą na badanie. Ale przychodziły, bo wiedziały, że innego wyjścia nie ma. Tym bardziej, że stacjonarny mammograf jest nowocześniejszy, cyfrowy, dokładniejszy. Szybko więc zaakceptowały niedogodność, związaną z dojazdami. A trzeba wiedzieć, że niektóre panie mieszkają w miejscowościach odległych nawet o 120 km. Wiele z nich mieszka na wsi i, jak same mówiły, nigdy nie były w tak dużym mieście, jak

jest mniejsza liczba mutacji w nowotworach powodowanych przez HPV u osób niepalących. Znaczenie badania jest większe niż rada „nie palić”, bowiem zrozumienie, co powoduje lepszy lub gorszy efekt terapii może zaowocować opracowanie lepszych, skuteczniejszych metod leczenia. Dlatego badania będą kontynuowane.

**Dużo pieprzyków - młodsza skóra i kości?**

Zdaniem brytyjskich naukowców liczne pieprzyki na ciele oznaczają młodszą skórę i większą gęstość kości, gdyż komórki osób z dużą liczbą pieprzyków mają pewne właściwości związane z częstszą samoodnową. Niestety, kosztem wydaje się wyższy wskaźnik nowotworów – zarówno skóry, jak i innych rejonów organizmu, np. piersi. Większość ludzi ma od 30 do 40 pieprzyków, ale u niektórych można się doliczyć nawet 600. Specjaliści brytyjscy poszukiwali związków między liczbą pieprzyków a innymi cechami fizycznymi. Na początku stwierdzono, że ludzie z wieloma pieprzykami wydają się mniej podatni na wystąpienie różnych oznak starzenia skóry, np. zmarszczek. Najnowsze studium z 1200 bliźniętami sugeruje, że u tych samych osób z wiekiem w mniejszym stopniu obniża się gęstość kości. Tym oto sposobem rzadziej przydarzają im się osteoporotyczne złamania. Badanie pokazało, że u jednostek z ponad 100 pieprzykami prawdopodobieństwo wystąpienia osteoporozy jest o połowę niższe niż u ochotników z 25 i mniej pieprzykami. Na razie nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje, ale zauważono, że

telomery osób z dużą liczbą pieprzyków są dłuższe. Twory te znajdują się na końcówkach chromosomów. Ulegają skróceniu przy każdym podziale komórkowym. Im dłuższy więc telomer, tym więcej podziałów może przejść komórka. Jak wiemy, wiąże się to jednak z pewnymi zagrożeniami. Naukowcy uważają, że pieprzyki stanowią widzialny, uboczny produkt układu kontrolującego starzenie organizmu. Działa on na zasadzie targu między długowiecznością a ryzykiem wystąpienia nowotworów.

### **Soja nie tylko dla kobiet**

Genisteina, izoflawonoid występujący naturalnie w bobowatych (Fabaceae), m.in. soi, zapobiega przerzutom raka prostaty. Badacze amerykańscy ujawnili, że pozyskiwany w ten sposób lek zapobiegał metastazie w badaniach na zwierzętach, a w II fazie testów klinicznych z udziałem 38 mężczyzn z miejscowo zlokalizowanym rakiem prostaty. Okazało się, że tabletki z genisteiną, podawane raz dziennie przez miesiąc poprzedzający operację, korzystnie wpływały na komórki nowotworowe. Kiedy Amerykanie zbadali po zabiegu usunięcia prostaty z guzem odkryli, że genisteina nasilała ekspresję genów hamujących inwazję komórek rakowych i obniżała ekspresję genów, które jej sprzyjają. Skoro już wiadomo, że izoflawonoid oddziałuje na komórki prostaty, czas na sprawdzenie, czy lek może powstrzymać komórki nowotworowe przed wydotaniem się poza prostatę. Gdyby się to potwierdziło, byłyby to pierwszy przypadek wpływającej na ruch

Västerås ... Dodam, że nasz ośrodek, obok placówki w Helsingborgu, to modelowy ośrodek diagnostyki i leczenia chorób piersi jak również placówka skryningu mammograficznego. Rocznie wykrywamy 200-230 raków.

### **W jaki sposób Szwedki dowiadują się o konieczności wykonania badania?**

Ze spisu ludności uzyskujemy dane adresowe kobiet w wieku 40-74 lata. Dane te są przesyłane drogą elektroniczną na pocztę, a stamtąd na wskazane adresy wysyłane są zaproszenia na dwa tygodnie przed badaniem z informacją, w jakim dniu i o której godzinie kobieta powinna zgłosić się na badanie. Terminy te są przestrzegane, także dlatego, że techniczka na jedno badanie, czyli na wykonanie czterech zdjęć, po dwa dla każdej piersi, ma tylko 5 minut. Każde zdjęcie opisuje niezależnie od siebie 2 radiologów. Wynik badania wysyłany jest pocztą. Jeśli są wątpliwości to kobieta, tak samo jak w Polsce, proszona jest na diagnostykę pogłębiającą: na tym etapie lekarz decyduje, jakie badanie zlecić dodatkowo. Lekarze mają bezpośredni dostęp do wcześniejszych zdjęć pacjentki w celu porównania.

### **Jak długo pacjentka, u której mammografia wykryła zmianę podejrzaną, czeka na dalsze leczenie?**

Standardy diagnostyki i leczenia w naszym ośrodku są następujące: 80 proc. pacjentek ze zmianą podejrzaną przyjmowanych jest przez lekarza w okresie 5-10 dni. 90 proc. pacjentek ma postawioną diagnozę oraz wykonaną operację w okresie następnych 15 dni, a najpóźniej 3 tygodni. Wszystkie operowane panie ostateczną diagnozę otrzymują w 10-15 dni po operacji. Bardzo ważną rolę w procesie diagnostyki oraz leczenia odgrywają konsylia z udziałem przedstawicieli wszystkich specjalizacji, a więc chirurga, onkologa, radiologa, patologa, pielęgniarki, techniczki radiologicznej. Konsylia te, zwane konferencjami, odbywają się zarówno przed, jak i po operacji. Dodam, że nasi chirurdzy zajmują się wyłącznie rakami piersi oraz czerniakami złośliwymi. Mamy 3 chirurgów, 1 patologa, 1 onkologa i 4 pielęgniarki, wyspecjalizowane w chorobach piersi, a także 3 lekarzy radiologów oraz 9 techniczek. Do tego zespołu należy również kurator, psycholog oraz fi-

zjoterapeuci.

### **Co sprawia, że skryning mammograficzny jest u was tak efektywny?**

Myślę, że poza wymienionymi wcześniej powodami, wynika to również z faktu, że Szwedzi zazwyczaj chętnie stosują się do zaleceń, które dla ich własnego pożytku proponuje państwo. Inaczej jest w Polsce, gdzie większość społeczeństwa postępuje odwrotnie: „nie pójdę, bo jak namawiają, to pewnie nie jest to takie dobre...”. W kontekście faktu, że w Polsce badania skryningowe są bezpłatne, a w Szwecji, jak wspomniałam, każdy płaci za nie z własnej kieszeni, jest oczywiste, że takie a nie inne podejście Szwedów do profilaktyki wynika z różnic w mentalności. No i z faktu, że edukacja zdrowotna w Szwecji prowadzona jest od dziecka. Nasze pacjentki nie mają wątpliwości, że kadra medyczna jest wysoko kwalifikowana, że dysponujemy odpowiednim sprzętem medycznym, że zdjęcia wykonywane są dobrze. Jak wspomniałam oceny zdjęć w skryningu dokonuje zawsze dwóch radiologów, co, jak udowodniono, pozwala wykryć o 4 proc. raków więcej. Wykonywanie zdjęć w jednym ośrodku ma jeszcze tę ogromną zaletę, że w razie wątpliwości radiolog ma szybki dostęp do archiwum mammogramów, które się wówczas porównuje. Bardzo wczesne zmiany nie zawsze są oczywiste i jeśli ma się poprzednie zdjęcia to łatwiej stwierdzić, czy z piersią dzieje się coś nie tak... Ponadto nasze pacjentki, badające się systematycznie co 2 lata, czują się u nas bezpiecznie, wręcz swojsko. Duża w tym zasługa techniczek radiologicznych, z którymi większość pań ma pierwszy kontakt oraz następane. A udowodniono, że jeśli pierwszy kontakt ze służbą zdrowia jest pozytywny, to pacjentka nie tylko chętniej zgłasza się na kolejne badania, ale także, w razie choroby, samo zdrowienie przebiega u niej szybciej niż u kobiety negatywnie nastawionej od początku. Tak więc techniczka, podczas swojego ośmiogodzinnego dnia pracy, wykonująca kilkadziesiąt mammografii, jest odpowiedzialna nie tylko za jakość zdjęć, ale także za umiejętne nawiązanie kontaktu z badanymi. Musi umieć wytłumaczyć na czym badanie polega, umieć odpowiedzieć na pytania, dotyczące badania, poinformować kiedy należy spodziewać się wyniku.

komórek rakowych nietoksycznej terapii onkologicznej. Te, które dotąd testowano na ludziach, były bowiem albo nieskuteczne, albo toksyczne. Co więcej, jeśli lek skutecznie zapobiegnie przemieszczaniu komórek raka gruczołu krokowego, teoretycznie podobna terapia powinna działać analogicznie na komórki innych nowotworów – uważają badacze.

### **Złożona fizjologia komórek raka prostaty**

Podawanie estrogenów jest jedną z nielicznych skutecznych form terapii raka prostaty. Dotychczas sądzono, że działanie tego typu leczenia polega na ośrodkowym blokowaniu wydzielania testosteronu - hormonu odpowiedzialnego za napędzanie wzrostu guza. Okazuje się jednak, że w rzeczywistości żeńskie hormony płciowe mają także bezpośredni wpływ na sam nowotwór. Z przeprowadzonych australijskich badań wynika, że wpływ estrogenów znacznie wykracza poza proste blokowanie wpływu testosteronu. Żeńskie hormony płciowe wpływają na komórki raka w sposób zależny od czynnika martwicy nowotworów  $\alpha$  (TNF $\alpha$ ) - jednego z najważniejszych czynników prozapalnych w organizmie. Podanie estrogenów powoduje uruchomienie w komórkach nowotworowych procesu apoptozy, czyli programowanej, samobójczej śmierci. Częsteczką odpowiedzialną za aktywację tego procesu jest receptor estrogenowy typu  $\beta$  (ER $\beta$ ), występujący na powierzchni komórek raka prostaty u wielu pacjentów. Prawdopodobnie to on aktywuje następnie szlak sygnalizacyjny zależny od

TNF $\alpha$ . Co ciekawe, stosowanie syntetycznych związków pobudzających ER $\beta$  u myszy pozwala na wywołanie leczniczego efektu bez wpływu na poziom „prawdziwych” hormonów. Oznacza to, że ich stosowanie u ludzi mogłoby wiązać się ze stosunkowo mało uciążliwymi efektami ubocznymi (np. kastracją). Istotnym odkryciem dokonany przez badaczy australijskich jest również zaobserwowanie leczniczego wpływu żeńskich hormonów płciowych także na komórki wyizolowane od pacjentów z łagodnym przerostem prostaty. Może to oznaczać, że stosowanie odpowiednio dobranej terapii pozwoli na skuteczne zablokowanie zmian, prowadzących do nowotworzenia na bardzo wczesnym etapie, na którym wyleczalność tego schorzenia jest bardzo wysoka.

### **Nadmiar seksu sprzyja rakowi prostaty?**

O dobroczynnym wpływie seksu na ludzkie zdrowie napisano już tysiące prac. Okazuje się jednak, że wyjątkowo bujne życie erotyczne zwiększa ryzyko raka prostaty. Odkrycie jest efektem studium przeprowadzonego na pacjentach, u których zdiagnozowano raka prostaty po 50. i przed 60. rokiem życia, oraz panach z grupy kontrolnej. Na podstawie analizy ankiet stwierdzono, że wysoka aktywność seksualna pomiędzy 20. i 39. rokiem życia sprzyja rozwojowi raka prostaty, szczególnie u panów praktykujących często masturbację. Wygląda na to, że hormony odgrywają kluczową rolę w raku prostaty i bardzo typowe jest leczenie mężczyzn terapiami, redukującymi poziom

Nie jest to łatwe, gdy - jak wspomniałam - na wykonanie jednego badania, czyli dobrych technicznie czterech projekcji piersi, jak również na rozmowę, musi wystarczyć 5 minut. A nie trzeba nikogo przekonywać, że dobra jakość techniczna zdjęć to podstawa. Dążymy do tego, aby co najmniej 97 proc. zdjęć było dobrych technicznie, bo to podnosi liczbę wykrytych raków. Dlatego dwa razy w roku projekcje każdej techniczki poddawane są kontrolom jakości. Dzięki nim może się ona dowiedzieć się, jakie błędy popełniła i co powinna zmienić, aby ich uniknąć.

### **Skryning mammograficzny to nie tylko pozytyw, ale także negatyw...**

Skryning mammograficzny obniża śmiertelność kobiet uczestniczących w skryningu aż o 44 proc.! I to jest najważniejszy powód jego realizacji! Ponadto wykrycie wczesnego raka daje możliwości operacji oszczędzającej, jak również zmniejsza liczbę chorych, wymagających leczenia systemowego, czyli lekami cytostatycznymi i napromienianiem. Daje też kobiecie poczucie bezpieczeństwa i – co niemniej ważne - zmniejsza strach przed rakiem. Negatywne skutki to głównie wywołanie niepokoju u kobiet wezwanych na powtórne badanie, no i to, o czym już mówiłam, że ok. 10 proc. raków mammografia nie wykrywa...

### **Porównując plusy i minusy skryningu trudno mieć wątpliwości, które argumenty przeważają... Mimo wszystko w polskiej prasie pojawiają się głosy krytyki... Czy również w szwedzkiej?**

Tak, pojawiają się, budząc zrozumiałą niepokój u pacjentek. Ale my wtedy odpowiadamy, że to, co napisano, to nieprawda. I panie przyjmują to wyjaśnienie, bo ufają i nam, i badaniom.

### **W Szwecji rak, w tym rak piersi, to nie są tematy tabu, a w Polsce – ciągle tak...**

Ale i u nas 24 lata temu sytuacja była podobna, jak w Polsce. Wykrywało się znacznie większe raki niż obecnie. Dziś Szwedki nie mają wątpliwości, że ignorowanie mammografii, czy też dawanie wiary doniesieniom, kwestionującym jej znaczenie, jest – mówiąc oględnie – niepoważne. Wielu Polkom potrzeba jeszcze trochę czasu, aby przełamawszy tabu, mogły uwierzyć w mammografię...



## Patrz na stojak z kroplówkami, jak na drzewo życia

*„Cztery lata temu dowiedziałem się, że mam raka prostaty. Nie doceniłem powagi sytuacji, zlekceważyłem przeciwnika. Na usprawiedliwienie mam tylko tyle, że doświadczenie uczy, że umierają inni”.*

Tak na łamach „Gazety Wyborczej”\* zaczyna swoją opowieść o chorobie znany reżyser **Krzysztof Krauze**, twórca m.in. „Długu”, „Mojego Niki-fora” i „Placu Zbawiciela”, .

*„Był luty 2006 r. Dałem sobie wyciąć prostatę, naświetliłem się i uwierzyłem, że będzie dobrze. Nie zajrzałem nawet do Internetu. Bardziej niż raka bałem się na wakacjach rekina (...). W październiku 2009 r. okazało się, że mam przerzuty w kościach. Teraz już nie chodziło o komfort życia, gra toczyła się o samo życie. Czym grozi przerzut do kręgosłupa? Kompresją kręgow, przerwaniem rdzenia... Barwnym, za to krótkim życiem na morfinie.*

*Rozpocząłem kolejny cykl chemii. Codziennie maszeruję siedem kilometrów z kijami do nordic walking. Ćwiczę na siłowni, pływam. Blokada testosteronu, którą przechodzę, niszczy mięśnie. Muszę je odbudować - one trzymają kręgosłup osłabiony przerzutami. Przeczytałem górę książek. Chcę się z wami tą wiedzą podzielić.”*

„Ta wiedza” to dziesięciopunktowy wykaz bardzo życiowych przemyśleń-zaleceń, zarówno dla osób już chorych, jak i zdrowych. Podajemy go poniżej (ze skrótami).

### **1. Badaj się - choć trudno w to uwierzyć, nie jesteś nieśmiertelny**

Lęk przed chorobą nie może odebrać ci zdrowego rozsądku. Rak wykryty w końcowej fazie może być nieuleczalny. Jeśli palisz, żyjesz w stresie, którego nie potrafisz rozładować, jesz

hormonów podejrzanym o stymulowanie komórek nowotworowych. Popęd płciowy mężczyzny także jest regulowany przez poziom hormonów, tak więc badacze sprawdzali prawdziwość teorii mówiącej, że posiadanie wysokiego popędu płciowego wpływa na ryzyko raka prostaty. Okazało się ponadto, że mężczyźni, którzy przeszli w swoim życiu chorobę przenoszoną drogą płciową, częściej chorowali na raka prostaty, oraz że w grupie osób ze zdiagnozowaną chorobą stwierdzono aż o jedną czwartą więcej mężczyzn, którzy w trzeciej dekadzie życia co najmniej 20 razy w miesiącu odbywali kontakty seksualne i/lub masturbowali się, przy czym onanizm okazał się formą aktywności obciążoną wyższym ryzykiem. Intensywność życia erotycznego po czterdziestym roku życia przestawała odgrywać równie istotną rolę, zaś po pięćdziesiątym sytuacja odwracała się zupełnie - aktywność seksualna wykazywała działanie ochronne, ze szczególnie pozytywnym wpływem... masturbacji. Badacze tłumaczą to faktem, iż wraz z wytryskiem organizm seniorów pozbywał się nagromadzonych toksyn. Podkreślają jednak, że potwierdzenie tej tezy wymaga dalszych badań.

### **Sok z granatów sposobem na raka?**

Wystarczy szklanka soku z granatów dziennie, by wyraźnie spowolnić rozwój raka prostaty - udowadniają naukowcy amerykańscy. W badaniu wzięło udział 48 mężczyzn ze zlokalizowanym rakiem prostaty (który nie wytworzył przerzutów). Wszyscy przebyli wcześniej

zabieg chirurgiczny lub radioterapię w celu usunięcia patologicznej tkanki. Po zakończeniu standardowego leczenia panowie przystąpili do kolejnej, eksperymentalnej fazy terapii. Doświadczenie polegało na wypijaniu szklanki soku z granatów dziennie. Miał on na celu prewencję wznowy nowotworu oraz ostateczne zniszczenie pojedynczych komórek, które mogłyby utrzymać się przy życiu pomimo usunięcia głównej masy guza. Do mierzenia stopnia zaawansowania choroby użyto tzw. antygenu specyficznego dla prostaty - PSA, białka, którego stężenie we krwi wykazuje w większości przypadków wyraźną zbieżność z wielkością i/lub stopniem złośliwości nowotworu. Na początku studium poziom PSA podwajał się co około 15 miesięcy, lecz, jak wykazało studium, czas ten udało się wydłużyć dzięki stosowaniu nietypowego leczenia. Do momentu zakończenia eksperymentu (64 miesiące po jego rozpoczęciu) przeżyło 15 panów pijących codziennie sok z granatów. Pomiar poziomu PSA w ich krwi wykazał, że czas podwojenia się poziomu tej proteiny wzrósł aż czterokrotnie od momentu rozpoczęcia eksperymentu. Zgodnie z przyjętą powszechnie wiedzą oznacza to, że u pacjentów tych udało się usunąć nowotwór całkowicie lub niemal całkowicie. Uzyskane wyniki potwierdzają przypuszczenia wysnuwane na podstawie eksperymentów na zwierzętach. Udowodniono dzięki nim, że komórki ludzkiego raka prostaty przeszczepione do ciała myszy także reagują na sok z granatów wyraźnym spowolnieniem wzrostu. Badania trwają.

byłe jak, byłe gdzie i byłe szybciej, nie uprawiasz sportu, poza wyścigami na dwupasmówce, jeśli w twojej rodzinie były przypadki raka - zbadaj się. Badanie PSA kosztuje w prywatnej klinice 70 zł. Warto, wierz mi. Ja zbałam się za późno. Nie z oszczędności...

Na udział w katastrofie lotniczej masz szansę jak jeden do trzech milionów, na zachorowanie na raka prostaty, jak jeden do trzy. Milion razy większą. Nie ekscytuj się katastrofami w mediach, a zajmij się swoim własnym życiem. Brak odzewu polskich kobiet na bezpłatne badania mammograficzne jest prawdziwą narodową tragedią.

## 2. Rak to nie wyrok

Panuje opinia, że rak to wyrok śmierci. Zła, myśląca, bardzo szkodliwa opinia. Rak nie musi skończyć się śmiercią! To, czy umrzesz, zależy od ciebie. Jeśli usłyszałeś od lekarza: „To jest rak”, od tego momentu twoim głównym wrogiem nie jest rak, ale rozpacz. Twój strach i niepewność. Kieruj się nadzieją. Jest taka lekarska anegdota: „Jeśli pacjent uprze się, żeby żyć, medycyna jest bezradna”. Wiele rodzajów raka jest dziś całkowicie uleczalnych. Naświetlenia i chemia, których wszyscy boją się jak ognia, są dziś dużo lepiej wycelowane niż kiedyś. Mają nieporównywalnie mniej skutków ubocznych. Medycyna czyni olbrzymie postępy. Przyjmij je z wdzięcznością. Patrz na stojak z kropłówkami jak na drzewo życia.

## 3. Nie szukaj najlepszego lekarza - szukaj dobrego

Każdy, kto się leczy, szuka jak najlepszego lekarza. Najlepiej - profesora. Pułapka polega na tym, że profesor nigdy nie ma czasu. Pierwszy raz spotykasz się z nim, później widzisz już tylko asystentów. Niezależnie jednak, kogo wybierzesz, nie idź sam. Idź z żoną, przyjacielem. Weź sąsiada, kogokolwiek, tylko nie idź sam. Jesteś zdenerwowany, przestraszony i będziesz zapamiętywać to, co najmniej ważne. Najczęściej to, co chciałbyś usłyszeć. Załóż notatnik, w którym będziesz zapisywał historię choroby. Zabiegi, leki, spostrzeżenia. I najważniejsze: pytania do lekarza. Dzięki temu notesowi weźmiesz sprawy w swoje ręce. Przejmiesz dowodzenie.

#### 4. Zasięgaj drugiej opinii

Masz do niej prawo. Lekarz może się za coś takiego obrazić. Niech się obraża. Tu chodzi o Twoje życie. Musisz nauczyć się asertywności. Ta druga opinia, może nawet trzecia, to drugi lub trzeci lekarz. Wybierz tego, do którego poczułeś zaufanie. To jedyne kryterium. Zaufanie jest nicia, która wyprowadzi cię z labiryntu choroby. Nie zewryw jej, lekarz ma prawo do pomyłki, nie skreślaj go natychmiast.

#### 5. Nie zadowolaj się diagnozą urologa, chirurga, nefrologa ani nikogo, kto nie jest specjalistą od raka. Jeżeli masz raka - idź do onkologa!

Mojego raka odkrył mój przyjaciel chirurg urolog. Nie chciał mnie operować (nawet auto niezręcznie jest sprzedawać, kumplowi mogą być pretensje i reklamacje do końca życia), więc skierował mnie do znanego profesora, mistrza skalpela. Gdyby inny mój przyjaciel, radiolog, go odkrył, pewnie by mi założył izotop i naświetlał. Każdy ciągnie w swoją stronę.

#### 6. Nie odtrącaj rodziny i bliskich

Musisz w leczeniu włączyć rodzinę, przyjaciół. Nie ukrywaj swojej choroby. Ludzie, którzy nas otaczają, jeśli mają nam pomóc, muszą wiedzieć co się dzieje. Jeśli ich wykluczymy, po „ochronnym okresie współczucia” przyjdą zniecierpliwienie, irytacja, gniew. To jest podobny syndrom, jak w rodzinie alkoholika. Choruje cała rodzina. Przewlekła, nieuleczalna choroba prowokuje trudne pytania i podsuwa bezlitosne, niesprawiedliwe, najczęściej pochopne odpowiedzi. Dlaczego mnie się to przydarzyło? Czyja to wina, że jestem chory? Dlatego buduj więzi. Poświęć innym choćby dziesięć minut dziennie, to niezły sposób na walkę z depresją. Depresją, która krzepi twojego raka lepiej niż cukier.

#### 7. Szukaj wsparcia

Poszukaj psychoonkologa. Pomoże ci ułożyć się ze światem. Pomoże zobaczyć w raku coś więcej niż przewlekłą chorobę. Choć to dziwnie zabrzmiałoby: odkryje ci drugą, tę dobrą twarz choroby. Rak to nie tylko straty, to także zyski. Pod warunkiem, że przebudujesz swoje życie. Paradoksalnie,

#### Wynik z długim terminem ważności

Wielu mężczyzn w późnym wieku nie musi wykonywać testów przesiewowych określających ryzyko raka prostaty - twierdzą naukowcy amerykańscy, którzy przejrzieli dane 849 mężczyzn, spośród których 122 zachorowało na złośliwy nowotwór prostaty. Okazało się, że panowie, u których pod koniec ósmej dekady życia testy przesiewowe dały pomyślne wyniki, wykazują minimalne ryzyko zachorowania na późniejszym etapie życia. Standardowym testem przesiewowym, określającym ryzyko raka prostaty jest badanie poziomu antygenu PSA w osoczu krwi. Wieloletnie praktyki wskazują, że jeśli jego stężenie nie przekracza 4 ng/ml, ryzyko zachorowania jest niewielkie. Aby ocena zagrożenia była wiarygodna, test trzeba powtarzać co najmniej raz na rok po ukończeniu „pięćdziesiątki”. Najnowsze badania pokazują jednak, że w pewnych sytuacjach tak wielka sumiennosc nie jest konieczna. Otóż naukowcy zaobserwowali, że jeżeli u mężczyzn w wieku 75-80 lat poziom PSA nie przekracza 3 ng/ml, ryzyko, że kiedykolwiek w swoim dalszym życiu zachorują i umrą z powodu złośliwego nowotworu prostaty, jest minimalne. Na poparcie swojej tezy podkreślają, że zaledwie jeden spośród badanych mężczyzn zachorował na raka prostaty, lecz nawet on nie zmarł bezpośrednio z powodu tej choroby.

#### Stabilizująca kurkuma

Dobroczynne działanie kurkuminy (substancji zawar-

tej w kurkumie, popularnej przyprawie używanej samodzielnie lub jako składnik mieszanki curry) jest znane od setek lat. Dopiero teraz udało się jednak zrozumieć mechanizm tego procesu. Lista zastosowań kurkumy w tradycyjnym lecznictwie indyjskim zdaje się nie mieć końca. Działa ona przeciwnowotworowo, przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo, a do tego jest bardzo skutecznym przeciwutleniaczem i środkiem zapobiegającym rozwojowi choroby Alzheimera. Nic dziwnego, że naukowcy z wielu ośrodków starali się poznać sekret jej skuteczności. Przelomowego odkrycia dokonali amerykańscy naukowcy. Odkryli, że skuteczność kurkuminy wynika z jej zdolności do wbudowywania się w błony komórkowe i stabilizowania ich struktury. Wzmocnione w ten sposób komórki stają się mniej podatne na infekcje oraz transformację nowotworową. „Błona komórkowa zmienia się z formy „szalonej” i niestabilnej do postaci bardziej uporządkowanej, dzięki czemu przepływ informacji przez jej wnętrze może być kontrolowany” – tłumaczą zjawisko. Do swoich badań naukowcy wykorzystali metodę zwaną rezonansem magnetycznym ciała stałego, jedną z najdokładniejszych metod analizy struktury materii, pozwalającą na ustalenie pozycji pojedynczych atomów w przestrzeni. Dzięki doświadczeniom udało się podważyć dominujące obecnie poglądy na mechanizm działania kurkuminy. Dotychczas uważano bowiem, że jej lecznicze działanie polega na bezpośrednim oddziaływaniu na bliżej niezidentyfikowane białka, znajdujące się w bło-

choroba bywa najlepszym lekarzem. Tylko musisz nauczyć się śmiać, kiedy chcesz płakać. Ktoś obliczył, że 90 proc. naszych chorób to niespełnione pragnienia. Poszukaj grupy wsparcia - ludzi w twoim położeniu, gotowych podzielić się doświadczeniem. Statystyki wskazują, że stopień całkowitych wyleczeń w przypadku kobiet z rakiem piersi jest o połowę wyższy, jeżeli należały one do grupy wsparcia. Uważaj jednak na fałszywych doradców. 96 proc. pacjentów, którzy przeżyli raka, rozpoczęli i kończyli program terapeutyczny oferowany przez medycynę konwencjonalną. Musisz być bardzo ostrożnym co do cudownych leków, których akwizytorzy mówią, że łyżeczka dziennie zastąpi radioterapię razem z chemią. Zachowaj zdrowy rozsądek. Wiem, że to trudne, rozpacz podpowiada szalone strategie. Na niczym się tak dobrze nie zarabia, jak na ludzkim łęku.

### **8. Bądź gotów dużo w swoim życiu zmienić**

Z rakiem jest jak z każdą inną chorobą, są tylko dwie formy leczenia: to, co wzrosło, musi zostać zmniejszone, a to, co się zmniejszyło, trzeba zwiększyć. Co wzrosło? Liczba komórek rakowych. Co się zmniejszyło? Odporność twojego organizmu, która umożliwiła mnożenie się komórek raka. W 30 proc. odpowiada za to palenie, w 35 proc. nieodpowiednie odżywianie, w 10 proc. czynniki dziedziczne, w 5 proc. otyłość i brak ruchu. Ja po czterdziestu latach rzuciłem papierosy. Z dnia na dzień. Palenie zwiększa przyrost komórek rakowych o połowę. I wiesz co? Cała chemia, blokada testosteronu, to jest nic w porównaniu z dwiema paczkami papierosów, które wypalałem (plus stres, zarwane noce, alkohol i często dużo złych myśli i słów). Chemia w porównaniu do tego jest śmiechu warta. Chemię to ja miałem przez czterdzieści lat, od czasu pierwszej fajki.

W następnej kolejności zabrałem się za mięsnie. Puściłem maszynę w ruch. Wyniki badań pokazują, że czynniki odgrywające ważną rolę w zwalczaniu raka są bezpośrednio stymulowane przez ćwiczenia. Modyfikują naszą równowagę hormonalną, zmniejszają nadmiar estrogenów i testosteronu, ograniczają poziom cukru we krwi.

Zmieniłem wreszcie dietę. Zacząłem odżywiać się świadomie. Jem produkty nieprzetworzone,

unikam czerwonego mięsa. Proteiny czerpię z ziaren, roślin strączkowych, warzyw. Czasami pozwalam sobie na ryby. Nie używam cukru, tłuszczu zwierzęcych. Zaczęłam studiować dietę makrobiotyczną. Pracuję też nad swoim charakterem. To w nim ukryty jest klucz do wyzdrowienia.

### 9. Pytaj, szukaj, draż

Z rakiem nie ma tak, że przychodzi pacjent do lekarza i mówi: „Niech mnie pan leczy”. Rak wymaga kreatywności. Dieta, ruch i panowanie nad swymi emocjami to trzy najważniejsze ścieżki do ozdrowienia. Na każdej z nich jest miejsce na nowe pomysły, eksperymenty, odkrycia. Mądrze jedz, ćwicz, rozciągaj ciało, zapisz się na jogę. Medytuj, żeby zapanować nad umysłem, wizualizuj, że pozbywasz się ostatniej komórki raka. Sięgnij do przeszłości, ale nie po to, żeby szukać winnych. Zastanów się, co osłabiło twój system immunologiczny, że rak mógł się rozwinąć. Jak reagowałeś na tamte toksyczne sytuacje? Czy dzisiaj potrafisz zachować się inaczej? Zapisz to w swoim notesie.

### 10. Myśl pozytywnie!

Rak to przede wszystkim wyzwanie. Ci, co z niego wyszli, mówią, że nigdy by się tak nie przebudowali wewnątrz, gdyby nie choroba. Każda książka napisana przez osobę, która z niego wyszła, kończy się słowami: „Jestem wdzięczny”.

Nie traktuj raka jak wroga, raczej spójrz jak na przyjaciela. Dzięki niemu rzuciłeś palenie, zacząłeś się ruszać, zmieniłeś stosunek do bliskich. Dziś doceniasz czas, który ci ofiarowują. Zacząłeś się racjonalnie odżywiać. Rak nauczył cię wytrwałości, wzmocnił twoją wolę, zbudował więzi z innymi ludźmi, pomógł dokonać wglądu w siebie samego. Nauczył cię kochać i rozpoznawać miłość, oddzielać ziarno od plew. Nauczył cenić chwilę. Cieszyć się z drobiazgów. Przysporzył ci przyjaciół. I tak na to trzeba patrzeć! Bądź mu wdzięczny!

*\*zwierzeń Krzysztofa Krauzego wysłuchał i spisał red. Witold Szablowski z Gazety Wyborczej; zostały opublikowane 7 września br., także na portalu GW [http://wyborcza.pl/1,91002,8339503,Antyrakowy\\_dekalog\\_Krzysztofa\\_Krauzego.html](http://wyborcza.pl/1,91002,8339503,Antyrakowy_dekalog_Krzysztofa_Krauzego.html)*

nie komórkowej. Okazuje się jednak, że korzystny wpływ tego związku wynika z jego oddziaływanie na samą błonę komórkową; jej stabilna struktura ułatwia zakotwiczonemu w niej białkom na skuteczniejszą pracę. Kolejne badania mają dotyczyć kapsaicyny, związku odpowiedzialnego za ostry smak papryki, także uznawanego za lek. Przypuszcza się, że mechanizm jej działania jest bardzo zbliżony do sposobu oddziaływania kurkuminy na komórki.

### Curry dobre na wszystko?

Nie brakuje doniesień o dobroczynnym wpływie curry i wchodzącej w jej skład kurkumy na mózg. Badacze kanadyjscy z kolei odkryli, iż znacznie redukują one także ryzyko przerostu oraz niewydolności serca. Przypomnijmy, kurkuma jest rośliną znaną od tysiącleci ludom zamieszkującym dzisiejsze Indie i Chiny. Stosowano ją m.in. do leczenia trudno gojących się ran - przyspieszała gojenie, a dodatkowo zmniejszała rozmiar powstających blizn. Z najnowszych badań, prowadzonych na myszach, wynika że zbawienne działanie kurkuminy (głównego składnika aktywnego kurkumy i jednocześnie jej żółtego barwnika) odnosi się także do serca. Zioło to potrafi zapobiec przerostowi serca, a nawet odwrócić rozwinięte zmiany i przywrócić prawidłową pracę narządu. Naturalny barwnik kurkumy działa na komórki bezpośrednio na poziomie jądra komórkowego. Zapobiega nadmiernemu rozpleceniu chromosomów, typowemu dla procesów uszkodzenia tkanek, i w ten sposób blokuje produkcję części z charakterystycznych

dla stanu zapalnego białek. Zdolność kurkuminy do wyłączenia „genetycznego przełącznika” powodującego powstawanie dużych blizn jest niesamowita, twierdzą badacze zaznaczając, że nie należy zapominać o zdrowym rozsądku, gdyż powyżej pewnej ilości spożytego curry lub kurkumy nie obserwuje się już postępu w odbudowie tkanki. Ogromną zaletą kurkumy jako środka leczniczego jest przede wszystkim jej powszechna dostępność i - co za tym idzie - niski koszt. Wieloletnia tradycja stosowania tej przyprawy w kuchni jest także dowodem, iż nawet częste jej stosowanie nie powinno powodować niepożądanych reakcji. Ponieważ nie przeprowadzono pełnych testów klinicznych na ludziach, pacjenci nie powinni stosować kurkuminy jako wyłączającego środka leczniczego. Zamiast tego warto zadbać o obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, aktywność fizyczną i zdrową dietę. Jeśli próby kliniczne potwierdzą wstępne odkrycia naukowców z kanadyjskiej kliniki, zyskamy możliwość stosowania taniej i bezpiecznej terapii, zapobiegającej przerostowi serca. Co ciekawe, kurkumina już teraz jest testowana jako potencjalny środek leczniczy. Okazuje się bowiem, że może mieć pozytywny wpływ na przebieg raka trzustki i jelita grubego. Wprawdzie nie ma jeszcze ostatecznych opinii, tym niemniej na pewno warto spróbować włączyć regularne spożycie curry do nawyków żywieniowych.

### **Rozmaryn zapobiega nowotworom**

Rozmaryn nie tylko nadaje

Sesja naukowa w I liceum Ogólnokształcącym

## **„Białaczka – ludzie odcięci od świata czy żyjący wśród nas?”**

Młodzież I Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Opolu od kilku lat organizuje cykliczne sesje popularno –naukowe, promujące wiedzę z dziedziny medycyny i profilaktyki zdrowia. W grudniu klasa Ia pod kierunkiem nauczycielki biologii prof. **Zdzisławy Krajewskiej** przygotowała sesję popularno - naukową pt. **„Białaczka – ludzie odcięci od świata czy żyjący wśród nas?”** Gościem specjalnym spotkania była dr **Anna Rutkowska-Kazanowska**, prowadząca Poradnię Onkohematologiczną w Opolskim Centrum Onkologii.

Niewątpliwie inspiracją do zgłębienia tego akurat tematu była wykryta niedawno białaczka u Adama Darskiego, Nergala, lidera grupy Behemoth, prywatnie narzeczonego piosenkarki Doroty Rabczewskiej – Dody. Skandalizująca piosenkarka jest dziś ambasadorką sprawy, jakiej białaczka do tej pory nie miała.

Licealiści z „Kopernika” podeszli do tematu bardzo profesjonalnie. W krótkich odrębnych występach i przy pomocy rozmaitych technik (prezentacja, wywiad, scenka rodzajowa) przedstawili zarówno genezę choroby, jak i jej objawy, leczenie, rokowania. Na zakończenie pokazali film,



obrazujący zabieg pobrania szpiku od dawcy.

Wywiad, jaki z dr Kazanowską przeprowadził uczeń **Oskar Gołaszewski**, dotyczył podstawowych zagadnień związanych z białaczkami, jej typami, skali zachorowalności, wieku, w którym występują najczęściej, pierwszych objawów, metod leczenia. Warto wiedzieć, że na początku bardzo jest trudno odróżnić białaczkę od zwykłej infekcji. Najczęściej dotyczy ona górnych dróg oddechowych i są to zazwyczaj ciężko przebiegające anginy oraz owrzodzenia w jamie ustnej. Zwłaszcza u dzieci infekcja jest bardzo burzliwa, z wysoką gorączką. Choroba nie poddaje się leczeniu mimo zastosowania antybiotyku. Lekarz zleca wówczas badanie krwi, które wskazuje na wysoką leukocytozę, małopłytkowość, głęboką anemię. To nasuwa podejrzenie białaczki.

Leczenie białaczki może spowodować bezpłodność, zwłaszcza u osób dorosłych. Dzieje się tak dlatego, że przeszczep szpiku poprzedzony jest chemioterapią. Zastosowanie niektórych cytotatyków może spowodować trwałą lub okresową bezpłodność lub zaburzenia płodności. Ponadto przygotowanie do przeszczepu odbywa się czasem poprzez naświetlenie całego ciała, co szczególnie upośledza płodność. Szczególnie wrażliwe na chemioterapię są osoby po zakończeniu okresu dojrzałości, natomiast u dzieci, gdzie komórki rozrodcze nie są jeszcze całkiem wykształcone, podanie chemioterapii w zasadzie nie ma wpływu na płodność w wieku dojrzałym. Dlatego też chorym, u których planowane leczenie może przynieść bezpłodność, proponuje się zabezpieczenie przez zamrożenie albo nasienia, albo pobranej tkanki jajnikowej, które zostaną wykorzystane w późniejszym okresie.

Pobranie szpiku od dawcy nie jest niebezpieczne, ale pamiętać trzeba, że odbywa się ono w warunkach zabiegu operacyjnego w znieczuleniu ogólnym, a to zawsze wiąże się z pewnym ryzykiem. Szpik pobiera się poprzez wykonanie wielu nakłóć na plecach w okolicach talerza biodrowego, co może dawać okresowe pobołowanie w tej okolicy. Jednak generalnie - ryzyko jest znikome.

potrawom charakterystyczny posmak, w jego skład wchodzi też związek, które rozkładają rakotwórcze substancje, powstające podczas obróbki termicznej mięsa. Do takich wniosków doszli amerykańscy naukowcy, którzy badali wpływ ekstraktów z rozmarynu na zahamowanie powstawania amin heterocyklicznych (ang. HCAs) w gotowanych pasztecikach wołowych. Okazało się, że pod wpływem wyciągu z popularnego zioła stężenie HCAs spadało o 30, a nawet o 100%. Na to, ile amin powstanie, oddziałują zarówno czas, jak i temperatura obróbki cieplnej. Jakichś czas temu Amerykanie spostrzegli, że dodawanie do mięsa 1% białka sojowego znacznie, bo aż o 90%, obniża ilość tworzących się HCAs. Świadomi zagrożeń zdrowotnych kucharze powinni zastanowić się nad przyrządaniem mięsa w kuchence mikrofalowej, wtedy bowiem tworzy się najmniej amin heterocyklicznych. Wg Smitha, obniżenie czasu i temperatury smażenia nie wchodzi w grę w przypadku restauratorów sprzedających burgery, ponieważ niekorzystnie zmienia to ich smak. Dlatego też mięso przygotowuje się tam w temperaturze powyżej 200 stopni Celsjusza. Jeśli jednak przed położeniem na patelni czy grillu posmarujemy powierzchnię mięsa ekstraktem z rozmarynu, powstanie o wiele mniej mutagennych amin, a potrawa nie przejdzie smakiem przyprawy. Smith wyjaśnia, że to ważne, bo wiele osób nie przepada za rozmarynowymi burgerami.

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

Uczniowie składają babciom życzenia i...

## ...zapraszają na mammografię

„Z okazji Dnia Babci” – to tytuł akcji, jaką Opolskie Centrum Onkologii przeprowadzi w dniu 21-28 stycznia w kilku szkołach ponadgimnazjalnych Opolą w ramach promocji skryningu mammograficznego, finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych (zadanie: Populacyjny program wczesnego wykrywania raka piersi). W tym dniu kilka tysięcy uczniów wręczy swoim babciom kolorowe laurki z wierszowanymi życzeniami. Laurka będzie jednocześnie zaproszeniem babć - pań w wieku 50-69 lat - na bezpłatne badanie mammograficzne. Każda z pań, która przy rejestracji na badanie pokaże tę laurkę (a także ważny dokument ubezpieczenia zdrowotnego), otrzyma praktyczny upominek (m.in. torba na zakupy).

Tegoroczna akcja będzie drugą tego typu w regionie opolskim. Pierwsza miała miejsce rok temu i została przeprowadzona w kilku opolskich przedszkolach, gdzie - jak wiadomo - Dzień Babci obchodzony jest bardzo uroczyście. Niestety, z uwagi na wiek babć przedszkolaków, spośród których 50 lat skończyły nieliczne, odzew akcji był nieduży. W tym roku powinno być inaczej, gdyż babcia licealisty to kobieta reguły po pięćdziesiątce.

## Kochanej Babci z okazji Dnia Babci

### Na Dzień Babci

Babciu Moja Droga, Babuniu Kochana,  
Najukochańsza dla mnie Mojej Mamy Mama.  
Ty Moją Mamusię piersią wykarmiłaś,  
Ty mnie wychowałaś i zawsze pieściłaś.

Życzę Tobie dzisiaj ma Babuniu Miła,  
Abyś w swoim życiu najszczęśliwszą była!  
W dniu Twojego Święta pragnę Ci powiedzieć,  
że Ty Jesteś dla mnie najdroższa na świecie!

Żyj Babuniu Kochana sto lat albo dłużej,  
Bądź szczęśliwa i radosna, zdrowie niech Ci służy!

„Biuletyn informacyjny OCO”, wydawnictwo Opolskiego Centrum Onkologii, [www.onkologia.opole.pl](http://www.onkologia.opole.pl)

Redaktor naczelna: Krystyna Raczyńska

Adres redakcji: 45-060 Opole, ul. Katowicka 66a, tel. 77 441 60 95, fax 77 441 61 32

Dyrekcja Opolskiego Centrum Onkologii: 77 441 6001, fax 77 441 6003,

Rejestracja (w nowym pawilonie): 77 441 6007 (8), Rejestracja Główna (w starym obiekcie): 77 441 6004 (5)

Izba Przyjęć: 77 441 6010, Rejestracja Zakładu Diagnostyki Obrazowej: 77 441 6039

Skład i druk: Eurocent, 45-049 Opole, ul. Dwernickiego 4, tel. 77 44 10 777, [biuro@eurocent.opole.pl](mailto:biuro@eurocent.opole.pl)

Druk sfinansowano m.in. ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych