

Cierpliwości, by pogodzić się z tym,
czego nie można zmienić.
Sily, by zmieniać to, co zmienić można.
Mądrości, by odróżnić jedno od drugiego...
Tego wszystkiego
(za Markiem Aureliuszem, cesarzem i filozofem),

w Nowym 2014 Roku
Pacjentom i Pracownikom Opolskiego Centrum Onkologii

życzy
Wojciech Redelbach
dyrektor

Ankieta

*Czy nie dziwi cię
mądra niedoskonałość
przypadek starannie przygotowany
czy nie zastanawia cię
serce nieustanne
samotność która o nic nie prosi i niczego nie obiecuje
mrówka co może przenieść
wierzby gajowiec żółty i przebiśniegi
miłość co pojawia się bez naszej wiedzy
zielony malachit co barwi powietrze
spojrzenie z nieoczekiwanej strony
kropla mleka co na tle czarnym staje się niebieska
czy podobno osobne a zawsze ogólne
wiera starsza od najstarszych pojęć o Bogu
niepokój dobroci
opieka drzew
przyjaźń zwierząt
zwątpienie podjęte z ufnością
radość głuchoniema
prawda nareszcie prawdziwa nie posiekana na kawałki
czy umiesz przestać pisać
żeby zacząć czytać?*

Ks. Jan Twardowski

XXI wiek w medycynie

Fakty i nadzieje

Seler na raka trzustki

Nowotwór trzustki jest obecnie uznawany za jeden z najbardziej agresywnych i najgorzej rokujących. Tymczasem regularne spożywanie selera – uważają badacze amerykańscy - może pomóc w zwalczaniu raka trzustki. Niezwykle właściwości selera uczeni tłumaczą wysoką zawartością flawonoidów: apigeniny, która zwiększa podatność komórek na chemioterapię, i luteoliny, związku o najsilniejszych właściwościach przeciwzapalnych (stany zapalne m.in. zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju nowotworu). Testy przeprowadzone przez naukowców wykazały, że obecność tych związków intensyfikuje proces niszczenia komórek rakowych. Nie oznacza to oczywiście, że jedzenie selera i innych produktów bogatych we flawonoidy wyleczy nas z nowotworu – zastrzegają badacze. Można jednak wykorzystać te związki w stworzeniu jeszcze bardziej skutecznych leków. Uczeni muszą brać pod uwagę wyniki innych badań, wg których flawonoidy mogą osłabiać działanie chemioterapii, jeśli będą stosowane w tym samym czasie, co ona. Flawonoidy to organiczne związki chemiczne obecne m.in. w owocach, warzywach i ziołach. Chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, zapobiegają rozwojowi komórek nowotworowych, wzmacniają system

Z udziałem ks. biskupa Andrzeja Czai

Spotkanie opłatkowe na onkologii



Na zdjęciu od lewej: dr Lidia Czapkiewicz, ks. bp Andrzej Czaja, ks. Józef Tarnawa, dr Wojciech Redelbach, ks. Jerzy Hansel

Spotkanie opłatkowe w Opolskim Centrum Onkologii odbyło się w niedzielę 15 grudnia z udziałem ks. biskupa **Andrzeja Czai**, ordynariusza Diecezji Opolskiej. W asyście szpitalnego kapłana ks. **Jerzego Hansela** koncelebrował w szpitalnej kaplicy mszę świętą, w której wzięli udział pacjenci, ich rodziny a także personel szpitala, z dyrektorem **Wojciechem Redelbachem** i naczelną pielęgniarką **Elżbietą Dudą**. Mszę uzupełniło m.in. czytanie Pisma Świętego przez dr. **Mariusza Władygę**.

Po mszy jej uczestnicy 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 spotkanie z ordynariuszem było ważnym elementem procesu terapeutycznego.

Personel OCO uczestniczył także w ceremonii poświęcenia przez biskupa nowego akceleratora i tomografu. Wizyta zakończyła się towarzyskim spotkaniem z personelem OCO przy kawie, cieście i owocach.

(Fotoreportaż ze spotkania opłatkowego autorstwa Marii Białas, pielęgniarki koordynującej pracę Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej, na stronie drugiej okładki)

„Badaj się i bądź pewna”. Czy sukces frekwencyjny nowej kampanii na rzecz walki z rakiem piersi przełoży się na wzrost zgłaszalności Opolanek na badania mammograficzne?

Piękne i bestia

25 listopada w kinie Helios w Opolu miała miejsce pierwsza projekcja filmowa, integralnie związana z nową prozdrowotną kampanią onkologiczną o nazwie „**Badaj się i bądź pewna**”. Obliczona na trzy tygodnie akcja (od 25 listopada do 16 grudnia) promowała wczesne wykrywanie raka piersi u kobiet a jej celem było zachęcenie Opolanek do systematycznego wykonywania samobadania piersi a przede wszystkim mammografii w ramach rządowego programu badań przesiewowych (skryningowych). Badania te - podkreślmy - wykonywane są co 2 lata bezpłatnie u kobiet w wieku 50-69 lat, ubezpieczonych w NFZ.



Dr Marek Szwiec wygłasza w kinie Helios w Kędzierzynie-Koźlu przedfilmową prelekcję

W inauguracji kampanii, czyli na pierwszym seansie obsypanego nagrodami kanadyjskiego dokumentalnego filmu „**Piękne i bestia**”, wzięło udział ok. 200 osób, głównie kobiet. Szelest opakowań chusteczek jednorazowych, pociągające nosy, ale przede wszystkim cisza, w jakiej odbywała się ponad 80-minutowa projekcja, to jedynie zewnętrzne objawy tego, co pomogło dział się w głowach większości widzów. Wzruszenie, obawa, współczucie, lęk, przerażenie... I miejmy nadzieję – podkreślają organizatorzy kampanii, m.in. wicemarszałek województwa dr **Roman Kolek** i szefująca promocji skryningu mammograficznego w regionie **Wiesław Kaczmarek** – że również postanowienie, iż jednak trzeba się badać.

odpornościowy organizmu. Badania wykazały również, że zapobiegają chorobom serca. Oprócz selera znaleźć je możemy m.in. w zielonej herbacie, brokułach, kapuście, winogronach, cebuli, jabłkach, czerwonym winie i kakao.

Układ odpornościowy posiada „plan B”

Układ immunologiczny to zaawansowany i potężny mechanizm, który niestety czasem zwraca się przeciwko właścicielowi. Nowe badania pokazują, że jest on jeszcze bardziej wyrafinowany, niż sądzono i posiada plan awaryjny. Zespół amerykańskich naukowców dokonał niezwykłego odkrycia, eksperymentując na myszach. Otóż główną osią układu immunologicznego jest cząsteczka nazwana czynnikiem jądrowym kappa B (NF-κB). Uaktywnia ona działania skierowane przeciwko wrogim bakteriom czy wirusom. Jest jednak zbyt silna i nieuzasadniona aktywizacja tego czynnika bywa przyczyną wielu chorób (począwszy od alergii, przez cukrzycę po choroby serca i nowotwory). Badacze wzięli więc pod lupę jego funkcjonowanie. W eksperymencie całkowicie wyłączono ścieżkę aktywizacji czynnika kappa B. Spodziewano się, że myszy pozbawione głównej osi systemu odpornościowego będą bardzo podatne na infekcje. Okazało się, że gryzonie, które powinny być bezbronne wobec infekcji, nie tylko takie nie były, ale poradziły sobie z zakażeniem skóry szybciej od grupy kontrolnej z poprawnie działającym czynnikiem NF-κB. Przyczyną był swoisty „plan B” układu od-

pornościowego: przy braku aktywnej cząsteczki NF-κB organizm gryzoni wytwarzał inną cząsteczkę: cytokinę interleukino-1 beta (IL-1β). Ta zaś zmuszała szpik kostny do masowej produkcji neutrofilów (granulocytów obojętno-chłonnych) - białych ciałek krwi zdolnych do pożerania i likwidacji bakterii przy pomocy zaawansowanych mechanizmów. To oznacza, że układ odpornościowy posiada dwie alternatywne strategie walki z zagrożeniem. Niestety, skuteczny „plan awaryjny” ma swoje ujemne strony: długo utrzymująca się nadpodaż neutrofilów spowodowała stan zapalny w wielu miejscach organizmu i w rezultacie przedwczesną śmierć myszy. Ponieważ blokowanie ścieżki aktywizacji NF-κB stosuje się u ludzi w leczeniu niektórych chorób immunologicznych, uzyskane wyniki muszą zostać wzięte pod uwagę, bowiem dotychczas nie zdawano sobie sprawy z tego potencjalnego zagrożenia.

Dym tytoniowy „z trzeciej ręki” szkodzi!

Pozostałości dymu osadzone na dywanach, ubraniach czy meblach mogą być bardziej szkodliwe dla zdrowia niż się powszechnie wydaje. Naukowcy izraelscy zaobserwowali, że nikotyna osadzona na przedmiotach, które nas otaczają może reagować z ozonem obecnym w powietrzu w pomieszczeniach i tworzyć szkodzące zdrowiu tzw. wtórne aerozole organiczne (czyli zawieszony w powietrzu krople lub cząstki stałe). Narażone na działanie tych substancji mogą być na przykład dzieci raczkujące po dywanie, osoby drzemiące na sofie lub spożywające

I takie jest też przesłanie filmu, głównego elementu kampanii: **kobieto, badaj się, zanim będzie za późno!** Za późno nie tylko na uchronienie piersi przed amputacją, ale przede wszystkim za późno na ocalenie życia.

Film przedstawia losy dziewięciu kobiet, u których potwierdzono raka piersi. Są wśród nich kobiety młode, a nawet bardzo młode, ale też dojrzałe, po menopauzie. Mają różne profesje, m.in. architekt wnętrz, malarka, językoznawca, tłumaczka języka migowego, przedszkolanka, była modelka. Raki ich piersi są w różnych stadiach choroby. Niektóre kobiety potwierdzają, że lekcewały pierwsze objawy, odwlekały decyzję o terapii; teraz są przerażone i bezradne. Inne, jak Soraya. Pyta lekarza, czy choroby nie wywołały u niej zabiegi zapłodnienia in vitro, i zastanawia się czy gdyby o tym wiedziała, zdecydowałyby się na dzieci tą metodą. Pochodząca z Polski Danuta, której kamera towarzyszy podczas rozmowy z onkologiem, usłyszawszy potwierdzenie diagnozy, rezygnuje z dalszego udziału w filmie... Informacja o niej powraca na samym końcu projekcji, a mianowicie, że wróciła do ojczystego kraju by wspierać mamę, u której również stwierdzono raka piersi...

Niektóre z pań są już po mastektomii i terapii cytostatykami. Niestety, są i takie, jak Amba, które zrezygnowały z chemioterapii, decydując się na medycynę niekonwencjonalną. Po wielu miesiącach zwłoki (ok. roku), kiedy choroba rozprzestrzeniła się w jej organizmie, córka przekonuje ją do leczenia cytostatykami. Niestety, mimo zastosowanej chemioterapii, jest za późno na terapeutyczny sukces...

Niektóre z kobiet mają to szczęście, że w pokonywaniu trudów leczenia onkologicznego są wspierane przez mężów, partnerów, bliskich krewnych. Ale chore kobiety wspierają się też wzajemnie, nierzadko z doskonałym skutkiem. Rozmawiają, śpiewają, żartują, organizują antyrakowe happeningi. Nie wstydzą się swoich bezwłosych głów, przynajmniej we własnym gronie...

- *Staralam się nawiązać bliską więź z kobietami, które znalazły w sobie dosyć odwagi, aby podzielić się ze mną swoimi przeżyciami – mówiła reżyserka Liliana Komorowska. - Z czasem czu-*

lam się niemal jedną z nich. Czulam się wyróżniona stając się świadkiem ich historii. Jestem przekonana, że nie tylko wzruszą one serca widzów, ale dla wielu będą również przekazem nadziei.

W rzeczy samej, film głęboko wzrusza i porusza. Jest swoistym „memento”, którego najważniejsze przesłanie służy namówieniu kobiet do kroków, dzięki którym choroba, jeśli już się przytrafi, może zostać wcześniej wykryta. A działania najważniejsze są dwa: systematyczne samobadanie piersi dla wszystkich bez ograniczeń wiekowych, oraz udział w badaniach przesiewowych dla pań po 50. roku życia. Tylko w ten sposób kobieta, jeśli choroba ją dotknie, może dać sobie szansę na dalsze życie po terapii...

Na ten aspekt profilaktyki duży nacisk kładli w swoich trzydziestominutowych prelekcjach, poprzedzających wszystkie emisje filmu, lekarze onkolodzy kliniczni z Opolskiego Centrum Onkologii dr. dr. **Barbara Radecka i Marek Szwiec**. Przed każdym seansem widzowie otrzymywali też ulotki, promujące skryning mammograficzny i samobadanie piersi.

Przypomnijmy. Zainaugurowana pod koniec listopada kilkutygodniowa wojewódzka kampania „Badaj się i bądź pewna”, miała na celu uczulenie Opolank na groźną chorobę, jaką jest rak piersi. Tylko wykrycie go we wczesnym stadium daje szansę na terapeutyczny sukces, a tym samym na zmniejszenie liczby zgonów Opolank z powodu raka piersi.

Plan kampanii był taki, żeby w Opolu oraz trzech innych powiatach regionu o najniżej w październiku zgłaszalności na skryningowe badania mammograficzne (kędzierzyńsko-kozielskim, strzeleckim i kluczborskim) zorganizować 5 bezpłatnych projekcji filmu „Piękne i bestia”. Pierwsza, jak wspomniano wyżej, odbyła się **25 listopada** w kinie „Helios” w **Opolu**. Kolejne miały miejsce w **Strzelcach Opolskich** (3 grudnia), **Kędzierzynie-Koźlu** (9 grudnia), **Kluczborku** (11 grudnia) i ponownie w **Opolu** (16 grudnia).

Grudniowa kampania – zdaniem **Wiesławy Kaczmarek**, szefowej współorganizatora projektu, czyli Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi przy Opolskim Centrum Onkologii -

jedzenie skażone dymem „z trzeciej ręki”. Biorąc pod uwagę toksyczność części z tych substancji oraz to, że małe cząstki stałe mogą mieć negatywne skutki zdrowotne, badania wskazują, że ekspozycja na dym papierosowy „z trzeciej ręki” może stanowić dodatkowe zagrożenie dla zdrowia. Dym tytoniowy zawiera aż 4800 różnych związków, z czego kilkadziesiąt ma działanie toksyczne i rakotwórcze. Nikt nie ma już obecnie wątpliwości, że palenie papierosów – czynne lub bierne – szkodzi ludzkiemu organizmowi. Jednak dym tytoniowy z tzw. trzeciej ręki jest dopiero od niedawna badany jako potencjalne zagrożenie dla zdrowia. Naukowcy z Izraela analizowali interakcje, jakie zachodzą między nikotyną a składnikami powietrza na różnych rodzajach powierzchni zwykle występujących w naszych mieszkaniach. Okazało się, że liczba i rozmiary wtórnych aerozoli powstających w reakcjach nikotyny z ozonem zależały od względnej wilgotności powietrza i rodzaju powierzchni. Najwięcej wtórnych aerozoli powstawało w suchym powietrzu na celulozie (składniku drewnianych mebli). Przy dużej wilgotności, powstawało ich znacznie mniej, a na papierze nie tworzyły się wcale.

Niebezpieczna patelnia

Zgodnie z wynikami trzech chińskich badań (z Hongkongu, Szanghaju i prowincji Gansu), umiarkowanie częste i bardzo częste przyrządzanie potraw podsmażanych czy smażonych w głębokim tłuszczu wiąże się ze znacznym wzrostem ryzyka zachorowania na raka płuc. W dodatku metoda smażenia

czy rodzaj stosowanego oleju nie mają tu nic do rzeczy. Gazy emitowane podczas smażenia są dla ludzi rakotwórcze — napisano w raporcie sporządzonym po badaniach. Ich autorzy to członkowie Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem Światowej Organizacji Zdrowia. Na razie wnioski wyciągnięto głównie z badań na zwierzętach laboratoryjnych. W studiach chińskich być może występowały dodatkowe nieobojętne czynniki, ponieważ niektórzy kucharze korzystali z paliw stałych. W źle wentylowanych pomieszczeniach, gdzie pali się węglem lub drzewem, dochodzi do zwiększenia ryzyka zachorowania na raka (chodzi o karcinogenne oddziaływanie drobnych cząsteczek i gazów powstających w czasie spalania). Warto dodać, że niemal połowa ludności świata ogrzewa się i gotuje przy piecach opalanych właśnie drzewem lub węglem.

Zdrowe komórki chronią komórki raka

Po chemioterapii u wielu osób dochodzi do remisji, jednak w pewnych sytuacjach choroba nawraca, w dodatku często guzy są odporne na leki, które wcześniej działały. Naukowcy amerykańscy zademonstrowali na myszach z chłoniakami, że część komórek nowotworowych ukrywa się w grasicy (ale także w innych miejscach, np. szpiku kostnym), gdzie przed działaniem leków zabezpieczają je czynniki wzrostu (cytokiny). Uważają, że to właśnie ci uciekinierzy odpowiadają za nawroty choroby. Badacze podawali myszom cytostatyki doksorubicynę. Ustalono, że w czasie leczenia komórki na-

jest bez wątplenia frekwencyjnym sukcesem, gdyż film obejrzało w sumie ponad 600 osób, głównie kobiet. A to co zobaczyły i przemyślały z pewnością będzie miało swój ciąg dalszy w rozmowach w rodzinie i wśród znajomych...

Ten sukces jest w znacznej mierze zasługą wicemarszałka województwa dra **Romana Kolka** (lekarza z zawodu; w ramach zadań w Zarządzie Województwa podlegają m.in. sprawy zdrowia Opolan), który 18 października br. zainspirowany opolską prapremierą filmu w Gogolinie (o sukcesie Gogolina czytaj na s. 9), był nie tylko pomysłodawcą kampanii przeciw rakowi piersi, ale także bardzo aktywnym jej współuczestnikiem. Pomijając już fakt, że wicemarszałek uczestniczył we wszystkich pięciu projekcjach filmu, zachęcając Opolanki w wieku 50+ do badań mammograficznych, a wszystkie do systematycznego samobadania piersi, to również jego wpływ na tak znaczącą frekwencję w seansach, jest nie do przecenienia (m.in. ścisła współpraca z kinami sieci Helios, starostwami powiatowymi, konferencja prasowa dla zainspirowania mediów tematem i pomoc w nagłośnieniu akcji).

Jednak czy sukces frekwencyjny nowej kampanii na rzecz walki z rakiem piersi przełoży się na wzrost zgłaszalności Opolank na badania mammograficzne w ramach skryningu? Czas pokaże. Organizatorzy mają nadzieję, że tak, bo nie tylko dzięki medycynie, ale dzięki wiedzy o tym, jak ważna jest profilaktyka, można wygrać walkę z rakiem, w tym także z rakiem piersi.

Podziękowanie

Zespołowi Radioterapii Polskiego Centrum Onkologii - lekarzom, pielęgniarkom, fizykom medycznym, technikom elektroradiologii oraz wszystkim pracownikom tego Zespołu składam najserdeczniejsze wyrazy wdzięczności i podziękowania za ratowanie mojego życia i zdrowia, bardzo miłą i fachową opiekę, cierpliwość i wyrozumiałość oraz okazaną pomoc i troskę. Życzę również wszelkiej pomysłowości na dalsze lata i wspaniałych efektów w ratowaniu ludzkiego życia.

Z poważaniem
wdzięczny pacjent **Andrzej Kos**

Konkurs „Zdrowa Gmina” rozstrzygnięty. 100 tysięcy na promocję profilaktyki nowotworowej wśród gogolinian!

Gmina Gogolin najlepsza w Polsce!

Gmina Gogolin, wyprzedzając 505 gmin z całej Polski, została zwycięzcą czwartej edycji ogólnopolskiego konkursu Zdrowa Gmina, organizowanego przez Polską Unię Onkologii. Tym samym **Opolanom przypadła główna nagroda tego konkursu - 100 000 zł** – która to kwota zostanie przeznaczona na dalszą promocję profilaktyki zdrowotnej.



Na początku grudnia w Gogolinie odbyła się ważna uroczystość (m.in. z udziałem dr. **Wojciecha Redelbacha**, dyrektora Opolskiego Centrum Onkologii) podczas której burmistrzowi **Joachimowi Wojtali** statuetkę zwycięzcy oraz czek na 100 tys. zł wręczył prezes Polskiej Unii Onkologii dr. n. med. **Janusz Meder**. Gratulował władzom gminy determinacji i konsekwencji w realizacji wieloletniej polityki prozdrowotnej oraz dobrej współpracy z środowiskiem medycznym regionu. Również z entuzjazmem o gogolińskich działaniach w zakresie profilaktyki i promowania zdrowego stylu życia wyrażał się wicemarszałek Opolszczyzny **Roman Kolek**, który oprócz gratulacji na piśmie przekazał burmistrzowi okolicznościową statuetkę. Gratulacje przesłał również wojewoda opolski.

„*Nie byłoby tego sukcesu bez szerokiej współpracy wielu życzliwych nam środowisk i świadomości naszych mieszkańców*” – podkreślał burmistrz. Zadeklarował również realizację kolejnych projektów prozdrowotnych skierowanych do mieszkańców gminy.

Dodajmy, że burmistrz Wojtala jako jedyny w regionie zorganizował przyjazd gogolinianek na badanie mammograficzne podczas październikowej onkologicznej Białej Soboty.

łonka naczyń krwionośnych wydzielają cytokiny. Nie wiadomo, dlaczego się tak dzieje, ale naukowcy przypuszczają, że chemioterapia prowadzi do uszkodzenia DNA, przez co komórki wysięłające naczynia angażują się w reakcję stresową, która w zwykłych okolicznościach ma zabezpieczać komórki progenitorowe (przypominają one komórki macierzyste, tyle że przekształcają się wyłącznie w jeden lub kilka rodzajów dojrzałych komórek). Reakcja stresowa obejmuje wydzielanie cytokin, m.in. interleukiny-6 (IL-6). Ma ona pomóc komórce przetrwać. Jednak w odpowiedzi na stres środowiskowy uruchamia się wbudowana reakcja chronienia uprzywilejowanych komórek w danym rejonie, np. progenitorowych. Pod wpływem stosowanych terapii onkologicznych komórki rakowe zapożyczają te szlaki, dostosowując je do własnych potrzeb – twierdzą badacze, którzy po raz pierwszy zaobserwowali ochronne sygnały wywołane przez chemioterapię w tzw. mikrootoczeniu guza. Amerykanie planują eksperymenty, podczas których wypróbowano by leki zaburzające działanie ochronnych czynników. Pierwotnie opracowano je do walki z zapaleniem stawów i obecnie trwają testy kliniczne oceniające ich przydatność w terapii tej grupy schorzeń. Mają nadzieję, że gdy lek ten zastosuje się razem z chemią, zostaną wyeliminowane wszystkie komórki nowotworowe, także te, którym dotąd udawało się umknąć.

Składnik brokułów niszczy raka piersi

Składnik brokułów może znaleźć zastosowanie w pre-

21 stycznia – Dzień Babci

Zachęć do badań bliskie kobiety

Szanowne Panie!

Żyjemy w czasach, gdzie wizerunek kobiety uległ dużej metamorfozie. Kobieta XXI wieku, to nie tylko dobra, ciepła matka, gospodarna żona, troskliwa babcia, ale również spełniona zawodowo i osobiście osoba. Wyzwaniem dla takiej kobiety jest konieczność powstrzymania procesu starzenia się i bycia w ciągłej formie. Zapewne nie zawsze jest łatwo sprostać wszystkim rodzinnym, społecznym oczekiwaniom i znaleźć czas, aby zastanowić się nad tym, co dla nas samych jest ważne, mniej ważne i najważniejsze.

Nierzadko przecież dbamy o dziesiątki potrzeb innych ludzi- rodziny, bliskich, przyjaciół, znajomych, a „siebie” i swoje potrzeby zostawiamy na tzw. „później” wierząc, że to „później” kiedyś nastąpi. Uwierzyłyśmy, że naszym powołaniem jest ciągła gotowość do niesienia pomocy innym, bycia na każde zawołanie bliskich. Z dużą łatwością znajdujemy wytłumaczenie, aby nie poświęcić sobie czasu, szczególnie na zdrowie: „nic mi nie jest, nie mam czasu na profilaktykę”, „nie mam czasu, najpierw muszę pozatławić inne, ważniejsze sprawy”, „dajcie mi spokój z badaniami, jak znajdę czas, to je zrobię”, „źle się czuję, ale to tylko stres”, „kto dzisiaj jest zdrowy. Nie ma co panikować”. Ile kobiet tyle sposobów tłumaczenia swoich wyborów. Niestety, same wpadamy we własną pułapkę.

Z jednej strony chcemy żyć dla bliskich, dbać o nich, cieszyć się dziećmi, wnukami, jechać na wakacje, realizować się zawodowo, a z drugiej zapominamy o rzeczach najważniejszych - o swoim zdrowiu. Zbyt często traktujemy swój organizm jakby był dodatkiem do naszego życia, a nie podstawą naszego istnienia. Nierzadko jest on tak bezradny wobec tego, co z nim robimy (np. jemy byle jak i byle co, mało śpimy i żyjemy w ciągłym stresie) lub czego nie robimy (badań kontrolnych, redukcji stresu, odpoczynku itp.), iż jedynym sposobem na to, abyśmy sobie o nim przypomnieli, są różnego rodzaju dysfunkcje fizyczne, m.in. słabość, bóle głowy, kręgosłupa, problemy żołądkowe, nadciśnienie, depresję lub bardziej poważne choroby. Może brzmi to groźnie, ale niestety tak jest, nawet jeżeli bardzo chcemy wierzyć, że nas to nie dotyczy.

Drogie Panie, może to jest właśnie ten czas, kiedy trzeba przestać myśleć „życzeniowo”, a czasami nawet magicznie, że „jakoś się uda”, że „następnym razem znajdziemy czas” i pomimo nadmiaru obowiązków, lęku przed badaniem i jego wynikiem, wykonać je i dać sobie szansę na zdrowie i bardziej świadome życie. Czekanie na lepszy moment, na to, iż kiedyś przestaniemy się obawiać badań w kierunku chorób nowotworowych, jest drogą do nikąd...

Material ze strony: <http://profilaktykaraka.coi.waw.pl/hydra/showpage.php?pageID=49>



Ministerstwo
Zdrowia



Sfinansowano ze środków Ministerstwa Zdrowia

wencji i leczeniu raka piersi, gdyż hamuje procesy odnawiania się komórek macierzystych tego nowotworu - wynika z amerykańskich badań. Nowotworowe komórki macierzyste stanowią niewielką populację komórek, która odpowiada za wzrost nowotworu oraz jego odnawianie się. Można zatem powiedzieć, że pełnią rolę analogiczną do komórek macierzystych różnych tkanek. Z badań wynika, że są one wyjątkowo odporne na różne dostępne terapie i mogą być przyczyną nawrotów raka oraz przerzutów. Naukowcy uważają, że znalezienie sposobu na ich eliminację pozwoliłoby trzymać w ryzach chorobę nowotworową. Badacze testowali wpływ obecnego w brokułach sulforafanu na komórki macierzyste raka piersi. Związek ten jest znany ze swego przeciwnowotworowego działania, ale dotychczas nikt nie badał jego wpływu na nowotworowe komórki macierzyste. Doświadczenia prowadzono na komórkach ludzkiego raka sutka oraz na myszach, którym przeszczepiono ten nowotwór. Okazało się, że u myszy codziennie wstrzykiwanie sulforafanu wyeliminowało komórki macierzyste raka sutka, tak że przeszczepianie komórek pobranych z guza kolejnym myszom nie prowadziło już do rozwoju nowotworu. Związek spowodował też znaczny spadek liczebności komórek macierzystych w hodowlach laboratoryjnych. Analizy biochemiczne ujawniły, że działanie sulforafanu polega na hamowaniu procesów samoodnowy komórek macierzystych raka piersi, co prowadzi do spadku ich liczebności, a ostatecznie do ich eliminacji. Zdaniem badaczy, odkrycie

„Jesteś tym, co jesz” (cz.1)

Z **Joanną Gruszką**, dietetykiem klinicznym w **Opolskim Centrum Onkologii**, rozmawia **Krystyna Raczyńska**.

- Pytanie za sto punktów: co jeść, aby być zdrowym?



- Najogólniej ujmując to, co znajduje się w piramidzie zdrowego żywienia, a zwłaszcza na jej najniższych poziomach (*piramida żywienia na s. 12 – przyp. KR*)

- Nie ma jednak w niej tego, co stanowi codzienne menu większości z nas, czyli... żywności przetworzonej: kielbas, fiksów, kostek bulionowych, sosów i zup w torebkach, cukru, słodczy, ciastek, ciasteczek, lodów, słodkich napojów, produktów smażonych, żywności typu fast-food, produktów wędzonych, zwęglonych, grillowanych, alkoholu...

- I słusznie, bo kto chce być zdrowy powinien te produkty usunąć ze swojego jadłospisu, a przynajmniej jeść je sporadycznie. Nie bez znaczenia jest to, co i w jakich ilościach zjadamy. Przeważnie brakuje nam wyobraźni, jak to wszystko wygląda w skali lat, dekad... Obliczono, że człowiek ok. 70-letni w okresie swego życia spożywa blisko 2 tony białka, 600 kg składników mineralnych, blisko 64 tony wody, w napojach i pokarmach... Dane te można traktować w kategoriach ciekawostki, ale już z trudem, wręcz z niedowierzaniem, przyjmujemy informację, że nasze organizmy przerobić muszą w tym czasie także 9,5 t węglowodanów, ponad 2 tony tłuszczu i, o zgrozo, aż 8 kg chemicznych konserwantów oraz innych dodatków do żywności w ciągu roku! To pokazuje jak idealnie pracują naszą maszyną jest ciało człowieka, jego układ pokarmowy, wątroba, nerki, że o sercu nie wspomnę...

- W piramidzie nie ma też kawy, herbaty czy soli...

- Owszem, ale nie znaczy to, że nie należy ich w ogóle spożywać. Jest to jednak wskazówka, że jeśli już, to w stopniu mocno ograniczonym lub

to rodzi nadzieję na to, że ten aktywny składnik brokułów będzie można wykorzystać w prewencji raka piersi, a nawet w terapii - po to by zwiększyć jej skuteczność. Opracowanie metod, które efektywnie hamują komórki macierzyste raka, jest warunkiem poprawy wyników leczenia, podkreślają badacze. Stężenia sulforafanu zastosowane w doświadczeniach były wyższe niż te, które można osiągnąć jedząc brokuły i choć ekstrakt z tych warzyw jest dostępny w postaci suplementów diety, zawarte w nich stężenia sulforafanu mogą się znacznie różnić. Naukowcy podkreślają poza tym, że związek nie był testowany na pacjentach i dlatego nie zachęcają na razie do kupowania i spożywania preparatów z nim.

Rak a ... cukier

Zużywając cały dostępny cukier, komórki nowotworowe upośledzają działanie układu odpornościowego – wynika z amerykańskich badań. Naukowcy są zdania, że bez dostępu do glukozy limfocyty T nie wytwarzają interferonu-gamma (IFN γ), cytokiny odgrywającej ważną rolę w zwalczaniu nowotworów oraz różnych infekcji. Limfocyty T potrafią wniknąć do guzów, ale niestety, często nie są w stanie zabić komórek nowotworowych – twierdzą badacze. Jedną z przyczyn wydaje się właśnie niezdolność do wytwarzania IFN γ . Niewykluczone, że wiedza o wpływie metabolizmu cukru na produkcję interferonu-gamma pozwoliłaby poprawić działanie limfocytów T, a tym samym opracować skuteczną metodę zwalczania guzów. Hamowanie wytwarzania IFN γ pomogło-

by z kolei w terapii chorób autoimmunologicznych, w przebiegu których limfocyty T nadmiernie pobudzają stan zapalny. Podobnie jak inne komórki, limfocyty T pozyskują energię na drodze preferowanej fosforylacji oksydacyjnej (energia jest uwalniania podczas utleniania zredukowanych nukleotydów) albo glikozy bez-tlenowej (przy braku tlenu powstający z glukozy kwas pirogronowy ulega przemianie w kwas mlekowy; proces ten jest mniej wydajny od fosforylacji). Podczas eksperymentu badacze posłużyli się systemem do kontroli dostępnych zasobów. Manipulując poziomem cukru w probówkach, zmuszali limfocyty T albo do fosforylacji, albo do glikolizy. Zgodnie z dotychczasowymi poglądami, namnażanie limfocytów T, np. w reakcji na nowotwór lub patogeny, wymaga glikolizy bez-tlenowej. Tymczasem okazuje się – mówią badacze, że to nieprawda, albowiem podtrzymując proces, komórki mogły się odwołać również do fosforylacji oksydacyjnej. Sytuacja komplikowała się, gdy naukowcy próbowali przełączyć limfocyty z glikolizy na fosforylację. Zaangażowane w glikolizę białka nie znikają po jej wyłączeniu. Są dość stabilnymi związkami, dlatego pozostają w komórce i biorą udział w innych procesach. W przypadku limfocytów T pojawia się jednak problem, bo jedna z protein – dehydrogenaza aldehydu 3-fosfoglicerynowego (GAPDH) – hamuje produkcję interferonu-gamma. Gdy Amerykanie umieścili limfocyty T w zlewce ze zużywającymi glukozę komórkami nowotworowymi, białe krwinki nie radziły sobie z wytwarzaniem IFN γ .



zmodyfikowanym. Np. herbaty wykorzystujemy różnorodnie, zamiennie czasami czarną herbatę na zieloną, czerwoną, białą, owocową czy ziołową. Nie należy też całkowicie rezygnować z soli jodowanej, bo jod jest niezbędny w profilaktyce chorób tarczycy i nie tylko lub wybierać sól morską naturalnie bogatą w ten pierwiastek (*zob. też artykuł „Test TSH” w numerze listopadowym – przyp.KR*).

Podstawowe zasady odżywiania:

- Powinniśmy zjadać od 3 do 5 regularnych posiłków (śniadanie zaraz po wstaniu z łóżka, kolejne posiłki co 3-4 godziny, kolację 2-3 godziny przed snem).
- Do każdego posiłku dodawać pełnoziarniste produkty zbożowe oraz warzywa i owoce.
- Jadać produkty mleczne, jak: jogurt naturalny, kefir, mleko kwaśne, maślanka czy biały ser.
- Codziennie spożywać porcję chudego mięsa, ryby lub suchych nasion roślin strączkowych, takich jak: fasole, groch, soczewica i inne.
- Jajka - 2-3 w tygodniu.
- Oleje dodawać do zup już na talerzu lub do warzyw surowych, duszonych i gotowanych.
- Pić co najmniej 1,5 - 2 litry płynów: herbat ziołowych, owocowych, wody mineralnej, herbaty zielonej, czerwonej, kompotu bez cukru, niewielkie ilości czarnej herbaty i kawy prawdziwej.
- Codziennie oddawać się aktywności fizycznej dostosowanej do możliwości organizmu (ma ona wpływ na metabolizm).

- Gdyby omówić najbardziej kontrowersyjne składniki żywności, na co by Pani wskazała?

- O, jest ich bardzo wiele, ale szerzej omówiłam bym te najważniejsze, których zjadamy najwięcej. Mam na myśli białko, tłuszcz oraz węglowodany. Otóż obliczono, że organizm osoby dorosłej, ważącej ok. 70kg, potrzebuje dziennie zaledwie 60 gra-

mów białka, w tym połowę zwierzęcego. Tę ilość białka zawiera np. 160 - gramowa porcja mięsa, ryby lub białego sera, albo 120 g mięsa lub ryby i do tego 1 mały jogurt naturalny, albo 30g mięsa lub ryby i 3 szklanki mleka. W zasadzie nie za wiele, prawda? Niestety, norma ta przekraczana jest dwu, trzykrotnie. Tymczasem wiadomo, że nadmiar białka w diecie ma negatywny wpływ na wątrobę i nerki, jak również źle wpływa na florę bakteryjną jelit. Potwierdza to jedno z badań przeprowadzone na ogromną skalę w latach 70. ubiegłego wieku z udziałem 880 mln mieszkańców Chin. Wypełniano ankiety, prowadzono dzienniczki żywienia, wykonywano biochemię krwi i moczu, analizę próbek żywności z targów. Dietę Chińczyka porównano z dietą amerykańską i wyniki potwierdziły jednoznacznie, że dieta zachodnia, wysokobiałkowa, ma niezaprzeczalny wpływ na występowanie takich chorób, jak: nowotwory (zwłaszcza odbytu, płuc, piersi, żołądka, wątroby oraz białaczka), cukrzyca, choroba niedokrwienna serca. Również badania na szczurach potwierdzają, że dieta wysokobiałkowa, czyli taka, kiedy zawartość białka wynosi więcej niż 20 proc (jak w zachodniej diecie) - zwiększa liczbę mutacji DNA. A to, mówiąc wprost, zwiększa zagrożenie nowotworami. W tych samych badaniach udowodniono, że dieta niskobiałkowa, zawierająca ok. 5 proc. białka w diecie - zmniejsza ryzyko nowotworów, nawet w obecności czynnika o udowodnionym działaniu pronowotworowym, aflatoksyn mianowicie. Aflatoksyny dostają się do organizmu drogą pokarmową i wziewną, gdyż rakotwórcze toksyny wydzielają także zagrzybione, zawilgocone ściany.

- **A jeśli białka jest za mało?**

- W przytoczonym powyżej badaniu naukowym

Aflatoksyny – toksyny wytwarzane przez niektóre gatunki grzybów (pleśni), tzw. mykotoksyny. Grzyby te występują m.in. na orzechach ziemnych, zbożu, migdałach. W sprzyjających warunkach (wysoka temperatura oraz wilgotność) porastają także inne produkty np. chleb. Mogą także namnażać się w budynkach.

Są to substancje rakotwórcze i mutagenne. Wywołują pierwotnego raka wątroby, zwłaszcza u osób, które przeszły wirusowe zapalenie wątroby typu B.

W 1996 roku aflatoksyny zostały oficjalnie uznane w Polsce za substancje rakotwórcze.

Kiedy cukier podano wprost do limfocytów, produkcja prozapalnej cytokiny się podwoiła.

Czerniak wykorzystuje układ odpornościowy

Czerniak, to jeden z najbardziej złośliwych nowotworów. Trudno się leczy i daje przerzuty do wielu organów. Badania nad mechanizmem jego rozprzestrzeniania się w organizmie ujawniły, że wykorzystuje on nasz układ odpornościowy. Każdego dnia od istniejącego guza nowotworowego odrywają się miliony komórek. Krążąc w układzie limfatycznym i krwionośnym czasem znajdują sobie nowe miejsce do „osadnictwa”, tworząc nowy guz czyli tak zwany przerzut. Niektóre nowotwory rzadko dają przerzuty, inne są bardzo ekspansywne. Czerniak, powstający z melanocytów (komórek wytwarzających melaninę - barwnik skóry) jest w takim rozpowszechnianiu się mistrzem. Mechanizm pozwalający mu na to badali naukowcy amerykańscy. Wstrzykiwali oni laboratoryjnym myszom duże ilości komórek ludzkiego czerniaka, badając ich gromadzenie się w płucach - jednym z ulubionych miejsc tego nowotworu. Rakowe komórki gromadziły się w pęcherzykach płucnych, ale szybko były stamtąd usuwane. Inaczej było, kiedy po komórkach nowotworu wstrzykiwano myszom neutrofile (granulocyty obojętnochłonne - komórki układu odpornościowego). W ich obecności ilość komórek czerniaka, które osadzały się w płucach rosła trzykrotnie, ponadto potrafiły się zakotwiczać i migrować przez ścianki naczyń, żeby

tworzyć ogniska przerzutów. Udało się też zidentyfikować dokładniej mechanizm - komórki czerniaka wytwarzają i wydzielają duże ilości białka IL-8 (Interleukina 8), które przyciąga neutrofile. Daje to potencjalna szansę na opracowanie nowego leku ograniczającego ryzyko przerzutów - zakłócenie wydzielania IL-8 przez komórki zmniejsza szansę powstawania nowych ogniska nowotworu o 50%.

Szczuplejsi bez mięsa

Jedzenie mniejszych ilości mięsa może być kluczem do utrzymania zdrowej wagi ciała. Specjaliści nie zalecają jednak mięsa z menu jako jedynej metody zrzucenia zbędnych kilogramów. Lepiej postawić na różnorodność pokarmów. W ramach europejskiego studium analizowano przypadki prawie 400 tys. dorosłych osób, które biorą udział w zakrojonym na szeroką skalę projekcie poszukiwania związków między dietą a nowotworami. Okazało się, że jedzenie mięsa wiązało się przyrostem wagi, nawet jeśli dwóch ludzi – miłośnik mięsa i zwolennik większych ilości produktów innego rodzaju - spożywało tę samą liczbę kalorii. Jak donoszą badacze brytyjscy, najsilniejszy związek odkryto w przypadku przetworzonego mięsa, takiego jak szynka czy kielbasa. Uczestnicy studium pochodzą z 10 europejskich krajów. Na początku wszystkich ważono i mierzono. Po 5 latach ponownie proszono o podanie wagi. Ochotnicy wypełniali też szczegółowy kwestionariusz dot. żywienia. Badacze stwierdzili, że zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet spożycie mięsa wiązało się ze

sprawdzili, co się dzieje, gdy zawartość białka spada poniżej 5% energii z diety. Dietę niskobiałkową badacze wiążą z takimi chorobami, jak: zapalenia płuc, zaburzenia trawienia, wrzody, gruźlica, choroby pasożytnicze, zaburzenia hormonalne, powikłania okołoporodowe. Tak więc zarówno nadmiar białka, jak i jego niedobór, nie służą naszemu zdrowiu.

- To samo powiedzieć można o tłuszczu?

- Liczne badania, także epidemiologiczne wskazują, że wysokie spożycie tłuszczu zwiększa ryzyko nowotworów piersi, jelita grubego i trzustki. Wyniki amerykańskie są jednoznaczne: typowa mieszanka tłuszczów w diecie mieszkańców USA zwiększa ryzyko raka piersi, zwłaszcza gdy ilość energii ze spożywanego tłuszczu wynosi 40%. Obniżenie ilości tłuszczu w pokarmach do 10% znacząco hamuje dalsze nowotworzenie... Niskotłuszczowa dieta to także mniejsze ryzyko raka jelita grubego i trzustki. Badanie prospektywne z udziałem blisko 500 tysięcy zdrowych osób w 10 krajach Unii Europejskiej wykazało, że ryzyko raka jelita grubego wiąże się z wysokim spożyciem mięsa czerwonego i przetworzonego, a zarazem jest odwrotnie proporcjonalne do spożycia ryb. Z badań ankietowych, jakie przeprowadziłam wśród swoich pacjentów* wynika, że 44% codziennie spożywa tłuste produkty, takie jak wędliny i konserwy i aż 67% smaży mięsa i ryby!



(dokończenie w numerze lutowym)

*Joanna Gruszka prowadzi poradnię dietetyczną *Dieta Plus* w zakresie zdrowego odżywiania i dietoterapii schorzeń. Na temat żywienia i zdrowia można jej posłuchać w audycji *Zdrowie Plus My w Radiu Plus Opole* w każdą III niedzielę miesiąca. Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie: www.dietaplus.pl

Ewa Dyktyńska

Biopsje mammotomiczne pod kontrolą USG

Około 80% zmian patologicznych w piersiach to zmiany łagodne nie wymagające leczenia. Ważne jest jednak, aby dokładnie je diagnozować. Czasami na podstawie samych badań obrazowych nie można określić czy zmiana ma charakter łagodny czy złośliwy. Potrzebna jest biopsja czyli pobranie tkanki do badania mikroskopowego, które pozwala na jednoznaczną odpowiedź, jaki charakter ma wykryta zmiana. Wyróżnia się dwie główne metody biopsji gruczołu piersiowego: biopsje chirurgiczne oraz biopsje przezskórne: cienko- i gruboigłowe oraz biopsje gruboigłowe wspomagane próżnią.

Biopsja chirurgiczna - polega na pobraniu materiału (wycinka lub całej zmiany) do badania histopatologicznego w warunkach sali operacyjnej przy znieczuleniu ogólnym lub miejscowym. Wynik badania pobranego wycinka jest dokładny i pewny; wiąże się jednak z pobytym w szpitalu, stresem, a czasem z bliźną pooperacyjną i deformacją piersi.

Biopsja cienkoigłowa - wymaga nakłucia zmiany i pobrania przez aspirację materiału do badania. Ilość materiału jest mała, konieczne jest czasem kilkakrotne powtórzenie nakłucia. Badanie uznawane jest za mało precyzyjne.

Biopsja gruboigłowa - jest zabiegiem podobnym do biopsji cienkoigłowej. Specjalną igłę wprowadza się pod kontrolą USG lub bezpośrednio w okolicę zmiany, pobierając materiał do badania.

Biopsja mammotomiczna (MMT) jedna z najnowocześniejszych metod diagnostyki zmian patologicznych pobierania wycinków z piersi. Polega na precyzyjnym pobraniu dowolnej ilości wycinków podejrzanej tkanki do badania histopatologicznego pod kontrolą obrazu USG lub mammografii cyfrowej.



Biopsja mammotomiczna

Igła mammotomiczna 3 lub 5 milimetrowa wspomagana systemem próżniowym, umożliwia pobieranie materiału tkankowego z pojedynczego wklucia.

Biopsję mammotomiczną można wykorzystać również do usuwania w całości wraz z marginesem małych łagodnych zmian, nieprzekraczających 3 cm i niewyczuwalnych podczas badania palpacyjnego. Zabieg

wzrostem wagi. Związek pozostawał istotny statystycznie po uwzględnieniu ogólnego „poboru” kalorii i aktywności fizycznej. Porównując dwie osoby, które dostarczały swojemu organizmowi tyle samo kalorii, autorzy badania wyliczyli, że dodatkowe 250 g mięsa dziennie prowadziło w ciągu 5 lat do zwiększenia wagi ciała o 2 kg. Uzyskane wyniki przeczą teorii, że dieta wysokobiałkowa z obniżoną zawartością węglowodanów sprzyja chudnięciu. Naukowcy nie wiedzą, dlaczego mięso prowadzi do tycia w grupie osób spożywających identyczną liczbę kalorii, ale spekulują, że pokarmy o dużej gęstości energetycznej, np. mięso, zmieniają sposób regulowania apetytu przez organizm (gęstość energetyczną można obliczyć, dzieląc liczbę kalorii przez wielkość porcji podaną w gramach; mniejsza liczba oznacza niższą gęstość energetyczną).

Zbawienna elastyczność

Zespół naukowców kanadyjskich wykorzystał wiedzę z zakresu biologii strukturalnej oraz inżynierii genetycznej, by zmodyfikować jeden z enzymów i zmniejszyć wrażliwość komórek na chemioterapię. W niedalekiej przyszłości podobne metody mogłyby chronić zdrowe komórki organizmu przed toksycznym działaniem chemoterapeutyków. Obiektem badań była reduktaza dihydrofolianowa (DHFR). Zainteresowanie tym enzymem nie było przypadkowe, ponieważ bierze on udział w syntezie prekursorów DNA, co oznacza, że jego blokada jest jedną z możliwych form leczenia nowotworów. Właśnie na tej zasadzie działają

niektóre chemoterapeutyki, takie jak np. metotreksat. W swoim eksperymencie naukowcy wykorzystali dane na temat struktury naturalnego oraz zmutowanego wariantu DHFR, uzyskane dzięki badaniom krystalograficznym. Jak wykazały wcześniejsze analizy, zmniejszona wersja enzymu zachowuje swoją zdolność do syntezy prekursorów DNA, lecz jest przy tym ponad 650 razy mniej podatna na blokowanie przez metotreksat. Dzięki najnowszym badaniom udało się zidentyfikować przyczyny tego zjawiska. Otóż zmodyfikowana cząsteczka DHFR charakteryzuje się bardzo wysoką elastycznością tzw. centrum aktywnego, czyli miejsca w cząsteczce enzymu odpowiedzialnego za przeprowadzanie reakcji. Właśnie ta cecha pozwala enzymowi na uniknięcie wiązania metotreksatu, lecz jednocześnie nie utrudnia syntezy prekursorów DNA. Umiejętność wprowadzenia odpowiedniego wariantu genu kodującego DHFR do organizmu mogłaby ochronić kluczowe tkanki przed szkodliwym działaniem metotreksatu.

Arbuz obniża ciśnienie

O arbuzie już teraz można powiedzieć wiele dobrego - jest smaczny, niskokaloryczny i zawiera dużo błonnika, przeciwutleniającego likopenu, potasu oraz witamin A, B6 i C - a teraz okazuje się, że pomaga również obniżyć ciśnienie krwi. Badacze amerykańscy odkryli, że codzienne zażywanie przez 6 tygodni 6 gramów L-cytruliny/L-argininy z wyciągu z arbuza prowadziło do usprawnienia funkcji naczyń tętniczych, a w konsekwencji

wykonywany jest w warunkach ambulatoryjnych w znieczuleniu miejscowym. Pacjentki nie są narażone na stres związany z pobytem w szpitalu i zabiegiem chirurgicznym na bloku operacyjnym. Chirurg kontroluje postęp i zakres zabiegu na ekranie ultrasonografu. Po wykonanej biopsji mammotomicznej uzyskuje się doskonały efekt kosmetyczny w postaci małej blizny, zabieg nie powoduje deformacji piersi. Na ranę nie zakłada się szwów chirurgicznych.

Zabieg łączy w sobie zalety biopsji cienkoigłowej - minimalną inwazyjność - z podstawową zaletą otwartej biopsji chirurgicznej - czyli uzyskaniem wiarygodnego materiału do badania histopatologicznego. Jest to doskonała metoda dla pacjentek po wcześniejszych operacjach guzków piersi, Cała procedura trwa ok. 20 min. Pacjentka bardzo szybko wraca do aktywności zawodowej i rodzinnej.



Rana po biopsji mammotomicznej

Celem współczesnej diagnostyki chorób piersi jest zmniejszenie do minimum liczby kobiet ze zmianami niełośliwymi rozpoznanymi w otwartych biopsjach chirurgicznych. Jednakże sposób diagnozowania zmiany dobierany jest indywidualnie dla każdej pacjentki przez lekarza onkologa.

W Opolskim Centrum Onkologii biopsje mammotomiczne wykonujemy od 2009 roku. Pacjentki kwalifikowane i kierowane są przez naszą przychodnię. Biopsje wykonują lekarze z kilkuletnim doświadczeniem w wykonywaniu biopsji mammotomicznych, przyjeżdżający do nas z Wrocławia. Pacjentka po zakwalifikowaniu do zabiegu MMT i ustaleniu terminu wykonania biopsji otrzymuje zalecenia, jak należy się przygotować. Przygotowanie polega na odstawieniu pochodnych kwasu acetylosalicylowego (Biospiry, Polokard itd.), jeżeli takowe pacjentka zażywa, na 5 dni przed zabiegiem. W przypadku zażywania leków przeciwzakrzepowych, pochodnych kumaryny np. Acekumarol należy zgłosić się do lekarza prowadzącego i przestawić leczenie na drobnocząsteczkową heparynę Fraxiparynę, Clexane na 7 dni przed zabiegiem. Nie zaleca się wykonywania biopsji w okresie okolic miesiączkowym (2 dni przed i pierwsze dwa dni miesiączki). Jeżeli pacjentka przyjmuje leki nasercowe, p/nadciśnieniowe i inne należy w dniu zabiegu przyjąć je zgodnie ze stałym harmonogramem przyjmowania. Pacjentka powinna zjeść normalne posiłki przed biopsją. Po biopsji MMT pacjentka otrzymuje zalecenia jak pielęgnować niewielką ranę na piersi.

Autorka Ewa Dyktyńska jest pielęgniarką koordynującą na Bloku Operacyjnym w Opolskim Centrum Onkologii

„Pozbądź się wszystkiego, co nie jest użyteczne, piękne lub zabawne”.

Nawet starzenie się można świętować

Każdy dzień niech jest powodem do radości i świętowania! Taką radę daje Regina Brett, amerykańska dziennikarka mocno doświadczona przez życie (niegdyś młoda, samotna matka, uzależnienie od alkoholu, rak piersi), autorka kilku książek (m.in. „Bóg nigdy nie mruga”, „Jesteś cudem”). Napisała „45 lekcji, których nauczyło ją życie”. Oto niektóre z jej przemyśleń. Do zastanowienia i... zastosowania:

1. Życie nie zawsze jest sprawiedliwe, ale nadal jest dobre.
2. Życie jest zbyt krótkie, by nienawidzić...
3. Za twoje szczęście nie odpowiada nikt inny, tylko ty sam.
4. Zazdrość jest stratą czasu. Masz wszystko czego ci potrzeba.
5. Zawrzyj pokój ze swoją przeszłością, by nie popsuła ona twojej teraźniejszości.
6. Płacz z kimś. To zdrowsze niż płacz w samotności.
7. Jeśli związek ma być sekretem, nie powinieneś w nim być.
8. Nie porównuj swojego życia z życiem innych... Nie masz pojęcia o co chodzi w ich podróży...
9. Weź głęboki oddech. To uspokaja umysł.
10. Pozbądź się wszystkiego, co nie jest użyteczne, piękne lub zabawne.
11. Nie czekaj na specjalną okazję. Każde Dzisiaj jest wyjątkowe.
12. Wychodź każdego dnia. Cuda czekają na ciebie wszędzie.
13. Bez względu na to jak się czujesz, wstań, ubierz się i pokaż się.
14. Nie czekaj na późny wiek, by nosić purpurę.
15. Obramuj każdą tak zwaną „katastrofę” słowami: „Czy będzie to miało znaczenie za pięć lat?”
16. Czas uzdrowia niemal wszystko. Daj sobie czas.
17. Starzenie się bije alternatywę umierania młodo.
18. Gdybyśmy wszyscy rzucili nasze problemy do jednego worka i zobaczyli problemy innych, natychmiast porwalibyśmy własny worek z powrotem.
19. Wybaczej.
20. Dawaj.

cji do obniżenia ciśnienia krwi w aorcie u pacjentów z przednadcisnieniem, nazywanym inaczej ciśnieniem wysokim prawidłowym. W takim przypadku ciśnienie krwi danej osoby wykracza poza normę, ale nie pozwala jeszcze na zdiagnozowanie nadciśnienia. Ciśnienie tętnicze waha się wtedy w przedziale 130-139/85-89 mm Hg. Opisywany eksperyment objął 4 mężczyzn i 5 kobiet w wieku od 51 do 57 lat. Na razie przeprowadzono wstępne badania, lecz ze względu na zachęcające rezultaty planowane jest studium na szerszą skalę. Amerykanie wybrali arbuza, ponieważ stanowi on najbogatsze źródło naturalnej L-cytruliny (nazwa cytrulina pochodzi od łac. citrullus – arbuza). Jest ona blisko „spokrewniona” z L-argininą, aminokwasem koniecznym do wytworzenia tlenku azotu(NO). Ten ostatni reguluje napięcie mięśniówki gładkiej naczyń. W organizmie L-cytrulina jest przekształcana w L-argininę. Badacze wyjaśniają, że spożywanie L-argininy nie jest dobrym rozwiązaniem dla pacjentów z nadciśnieniem, ponieważ może prowadzić do mdłości, biegunki i innych objawów ze strony przewodu pokarmowego. Tymczasem arbuza jest dobrze tolerowany; żadne z uczestników pilotażowego badania nie wspominało o efektach ubocznych. Warto więc sięgać po świeże arbuzy, ale na rynku dostępne są również tabletki z syntetyczną L-cytruliną, które można zażywać zimą. A podczas miesięcy zimowych częściej odnotowuje się zawały serca związane z nadciśnieniem...

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

Ludzie nie dlatego przestają się bawić, bo się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić. Mark Twain

Uśmiechnij się

Pojawiły się pierwsze mówiące pralki automatyczne. Oto jak działają:

- Włóż proszę białe pranie... Dziękuję.
- Uwaga, dozuję proszek i nalewam wodę.
(Po chwili) ... Halinaaa!! Na koszuli Stefana są ślady szminki!!!

Rok 2020. Na stację benzynową podjeżdża samochód. Wsiada z niego przeciętnie ubrany facet i mówi:

- Do pełna poproszę.
- Ooo, pan to chyba w lotto wygrał...

Żona wróciła dziś ze sklepu ze skrzynką piwa, kartonem wódki, ośmioma butelkami whisky i dwoma bochenkami chleba. Pytam zdziwiony:

- Mamy jakąś imprezę?
- Nie.
- Więc po co nam dwa chleby?

- Kowalski! Znowu śpicie w pracy!
- Szefie, przepraszam, mam małe dziecko, spać mi w nocy nie daje...
- To przynoście je tutaj, niech wam tu spać nie daje.

Facet budzi się po kilkutygodniowym picciu, cały siny i zarośnięty. Idzie do łazienki, staje przed lustrem i zaczyna się sobie przyglądać, intensywnie przy tym myśląc. Nagle słyszy z kuchni:

- Mietek, zjesz śniadanie?
Facet wali się w czoło i mówi:

- A, właśnie.. Mietek!

Premier przechadza się z żoną po mieście. Oglądając wystawy sklepowe mówi do żony:

- Popatrz! Spodnie 50zł, koszulka 40zł, futro 150zł. Nie wiem o co ludziom chodzi, że jest tak źle. Wszyscy mówią, że nikogo na nic nie stać. Żona popatrzyła na męża z ogromną czułością:
- Kochanie. To jest pralnia.

Baca popił na imieninach i na drugi dzień na kacu poszedł doić krowę. Mówi do niej:

- Oj krasula jak mi się nie chce ciebie doić.
A krasula się obraca i mówi:
- To ty trzymaj za cycuszki, a ja będę podskakiwać.

Żona do męża:

- Tadek, dlaczego ty tak na mnie patrzysz?
- Jak? - pyta mężczyzna.
- Tak zimno...
- Dziwisz się? Przecież w prawym oku mam minus trzy, a w lewym minus pięć.

Jedzie facet autem i złapał gumę. Zjechał na chodnik, odkręcił koło, założył zapasowe i w tym momencie wszystkie cztery śruby wpadły mu do kanału. Nie wiedząc co dalej robić, rozgląda się wokół i widzi tylko jeden budynek - dom wariatów. Wychodzi z niego facet i mówi:

- Weź pan odkręć po jednej śrubie z każdego koła i będziesz pan miał po trzy w każdym.
- Kurde, to jest myśl! Co pan robi w takim miejscu? - pyta zdziwiony
- Panie, to jest dom wariatów, a nie idiotów.

Rozwiń swój genialny umysł

Ile waży cegła?

Cegła waży kilogram i pół cegły. Ile waży cegła?
(Odpowiedź w numerze lutowym)

„Biuletyn informacyjny OCO”, miesięcznik Opolskiego Centrum Onkologii, 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)

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

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