

*Wielu sukcesów osobistych i zawodowych,
mądrych decyzji i odważnych marzeń,
samych słonecznych dni bez trosk i zmartwień,
codzienności pełnej miłości, przyjaźni i szczęścia,
ale też zadumy nad tym, co minęło i co nas czeka,*

*Pacjentom i Pracownikom
Opolskiego Centrum Onkologii
w Nowym Roku 2016*

życzy

Wojciech Rędelbach

Wojciech Rędelbach
dyrektor

Paradoks naszych czasów

*Mamy większe domy, lecz mniejsze rodziny.
Więcej możliwości, lecz mniej czasu.
Mamy więcej tytułów, lecz mniej rozsądku.
Więcej wiedzy, lecz mniej zdrowej oceny sytuacji.
Mamy więcej specjalistów, lecz i więcej problemów.
Więcej leków, lecz mniej zdrowia.*

*Mnożymy majątki, okrajamy własne wartości.
Mówimy za dużo, kochamy za mało, kłamiemy zbyt często.
Uczymy się, jak zarabiać na życie, lecz nie uczymy się, jak żyć.
Mamy stabilne budowle, lecz kruche charaktery.
Coraz szersze autostrady, lecz coraz węższe poglądy.*

*Przebywamy drogę na księżyc i z powrotem,
lecz mamy problem przekroczyć ulicę i poznać nowego sąsiada.
Tworzymy coraz więcej komputerów, przechowujemy coraz więcej informacji,
lecz komunikujemy się coraz mniej, mniej i mniej.*

*To czas szybkiego jedzenia, lecz wolnego trawienia.
Wielkich mężczyzn, małych charakterów.
Czas większej ilości pracy, mniejszej ilości zabawy.
Większej ilości różnych posiłków, mniejszej ilości witamin i minerałów.
Czas, kiedy mamy mnóstwo w oknie, a nic w pokoju.*

XIV Dalajlama

XXI wiek w medycynie Fakty i nadzieje

Najważniejsze czynniki ryzyka śmierci

O tym, że palenie papierosów i nadużywanie alkoholu mogą być przyczyną przedwczesnego zgonu, wie praktycznie każdy. Jednak nie wszystkie spośród pozostałych czynników ryzyka, które znalazły się na krótkiej, sześciopunktowej liście opracowanej przez australijskich naukowców, są tak oczywiste. Tymi najważniejszymi czynnikami śmierci są: palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, niezdrowa dieta, niedostateczna aktywność fizyczna, siedzący tryb życia, za mało lub za dużo snu. Szczególnie niebezpieczne jest – zdaniem autorów, trwającego 6 lat badania, w którym wzięło udział 230 tys. osób w wieku powyżej 44 lat – spędzanie w pozycji siedzącej więcej niż 7 godzin dziennie oraz spanie dłużej niż 9 godzin, zwłaszcza w połączeniu z innymi czynnikami ryzyka. Naukowcy zwracają uwagę na fakt, że u wielu osób nieprzypadkowo występuje kilka czynników ryzyka jednocześnie – jedne pociągają za sobą występowanie kolejnych. Co istotne – wynikające z tego łączne ryzyko przedwczesnego zgonu jest wyższe niż suma ryzyka poszczególnych czynników rozpatrywanych indywidualnie. Indywidualne ryzyko było najwyższe w przypadku palenia tytoniu. U osób, które deklarowały, że wypijają

Z udziałem ks. biskupa Andrzeja Czai

Msza święta i opłatek na onkologii

Spotkanie opłatkowe w Opolskim Centrum Onkologii odbyło się w niedzielę 13 grudnia z udziałem ks. biskupa **Andrzeja Czai**, ordynariusza diecezji opolskiej, który w asyście szpitalnego kapelana ks. **Jerzego Hansela** oraz ks. **Piotra Maniurki**, duszpasterza środowisk twórczych, koncelebrował w szpitalnej kaplicy mszę świętą z udziałem pacjentów, ich rodzin a także personelu szpitala, z dyrektorem **Wojciechem Redelbaczem** i naczelną pielęgniarką **Elżbietą Dudą**.

Po mszy przy dźwiękach pieśni adwentowych oraz kolęd ks. bp. A. Czaja podzielił się opłatkiem jej uczestnikami, a następnie odwiedził oddziały szpitalne, dzieląc się opłatkiem z obłożnie chorymi. Wizyta zakończyła się towarzyskim spotkaniem przy kawie, cięście i owocach.

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



Na zdjęciu od lewej przy ołtarzu: ks. Jerzy Hansel, kapelan OCO, ks. bp Andrzej Czaja, ordynariusz diecezji opolskiej, i ks. Piotr Maniurka (stoi bokiem), duszpasterz środowisk twórczych

Badania przesiewowe z perspektywy dekady (cz.2)

Przypomnijmy. W roku ubiegłym minęło 10 lat realizacji badań przesiewowych, celem których jest wczesne wykrywanie takich chorób nowotworowych, jak: rak piersi, rak szyjki macicy oraz rak jelita grubego. Programy te, znane jako programy skryningowe (mammograficzny, cytologiczny i kolonoskopowy), prowadzone były w ramach uchwalonego w 2005 roku „Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych na lata 2006-2015”.

W związku z tą okrągłą rocznicą, działające w regionie opolskim wojewódzkie ośrodki koordynujące programy przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania raka piersi i raka szyjki macicy we współpracy z Opolskim Centrum Onkologii oraz Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu, zorganizowały konferencję „10-lecie realizacji programów skryningowych w województwie opolskim w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych na lata 2006-2015”, która odbyła się 19 listopada.

W numerze grudniowym zamieściliśmy pierwszą część relacji z tej konferencji, w obecnym, poniżej, jej dokończenie.

Kolejnym prelegentem był dr **Marek Szwiec**, lekarz onkolog z Oddziału Onkologii Klinicznej w OCO, który wygłosił przykład „*Dziesięciolecie ogólnopolskich programów przesiewowych w diagnostyce i terapii nowotworów. Mocne i słabe strony skryningu*”.

Mówca na wstępie zaznaczył, że nowotwory są chorobami wieloczynnikowymi, a ich przyczyny trzeba rozpatrywać łącznie. Do najważniejszych czynników ryzyka nowotworowego należą: wiek (w znaczeniu: liczba przeżytych lat), czynniki środowiskowe, infekcyjne, genetyczne, ale także te, nie do końca określone. Należy też mieć świadomość, że nowotwory to nie jedna choroba, ale wiele różnych o odmiennym przebiegu.

Prelegent skupił się też na pojęciu „profilaktyka nowotworowa”, które wielu ludzi postrzega jako mało znaczący slogan. Tymczasem wiadomo, że wszystko to, co mieści się pod pojęciem „profilaktyka pierwotna”, określa zachowania, dzięki którym można w sposób bardzo znaczący zminimalizować ryzyko nowotworowe. Zalecenia profilaktyki pierwotnej są możliwe do zastosowania przez każdego i mówią o tym, co należy robić, aby uniknąć raka. Profilaktyka pierwotna jest ogromnie ważna w zapobieganiu większości nowotworów, zaś „wtórna”, czyli podejmowanie określonych kroków w celu możliwie najszybszego zdiagnozowania nowotworu, ma istotne znaczenie w niektórych, aczkolwiek często występujących nowotworach. I właśnie mammografia,

więcej niż 14 alkoholowych „drinków” tygodniowo szanse na przedwczesną śmierć nie były znacząco podwyższone, jednak u pijących tyle samo alkoholu palaczy ryzyko wcześniejszego zgonu wzrastało trzykrotnie. Z kolei u pijących i palących, którzy dodatkowo sypiali za krótko lub za długo – zagrożenie przedwczesną śmiercią było aż pięciokrotnie większe.

15 wypalonych papierosów = 1 mutacja nowotworowa

Zespół naukowców brytyjskich przeanalizował kod genowy komórek nowotworowych u chorych z rakiem drobnokomórkowym płuc oraz czerniakiem skóry. Powyższe badanie potwierdziło kluczową rolę mutacji komórkowej w procesie kancerogenezy, czyli procesie wieloetapowego tworzenia nowotworu. Co więcej, po przeanalizowaniu struktury genowej komórek nowotworowych w badanej grupie pacjentów wykazano, że w komórkach nowotworowych chorych z rakiem drobnokomórkowym płuc i czerniakiem skóry występuje odpowiednio 23 tys. i 30 tys. więcej mutacji niż w komórkach zdrowych u tego samego chorego. Kolejne badania pokazały, że wypalenie ok. 15 papierosów powoduje powstanie średnio 1 mutacji w organizmie palacza. Oczywiście wiele z tych mutacji nie spowoduje indukcji procesu kancerogenezy, co nie zmienia faktu, że wg powyższych badań palenie tytoniu stanowi swoistego rodzaju granie w „rosyjską ruletkę”, której efektów nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Podobną zależność wykazano pomiędzy korzystaniem z solarium (promieniowaniem UV),

a wystąpieniem czerniaka skóry. Wprawdzie nie jest dokładnie znana dawka promieniowania UV odpowiedzialna za wyindukowanie pojedynczej mutacji, aczkolwiek według ostatnich badań międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem solaria są tak samo rakotwórcze, jak papierosy. U osób, które zaczynają opalać się w solarium przed trzydziestym rokiem życia, ryzyko wystąpienia czerniaka złośliwego wzrasta o 75 procent.

Powyższe badania po raz kolejny pokazują, że to my sami jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowie, dlatego też we własnym zakresie powinniśmy starać się zredukować ryzyko zachorowania na nowotwór. Pamiętajmy – lepiej jest zapobiegać niż leczyć!

Alkohol i kwas foliowy a ryzyko raka piersi

Wcześniejsze badania wykazały, że alkohol zwiększa ryzyko wystąpienia u kobiet raka piersi. Dla kobiet w wieku pomenopauzalnym, gdy ryzyko zachorowania na raka piersi jest największe, zaleca się codzienne spożycie alkoholu nie większe niż 1 jednostka (10 gram czystego alkoholu). Pojawiły się jednak liczne doniesienia, że jednoczesne przyjmowanie kwasu foliowego zmodyfikuje ryzyko wystąpienia raka piersi. Aby zbadać powyższy związek, przeprowadzono ankietę wśród ponad 88 tys. kobiet w wieku pomenopauzalnym (50-79 lat), badając u nich spożycie alkoholu, kwasu foliowego i występowanie raka piersi. Wyniki pokazały, że u 1783 pacjentek wystąpił rak piersi. Pacjentki spożywające regularnie alkohol miały podwyższone ryzyko

cytologia i kolonoskopia to przykłady bardzo ważnych badań, wchodzących w zakres profilaktyki wtórnej.

Dr Szewc podkreślił, że nowe podejście do profilaktyki nowotworowej zainicjowano w latach sześćdziesiątych w Ameryce, kiedy zauważono związek zachorowania na raka z czynnikami środowiskowymi oraz stylem życia. Nastąpił potem czas trudnego przekształcania starych sposobów myślenia o możliwych przyczynach raka, albowiem ta nowa koncepcja profilaktyki pokazywała, że „wróg to... my”. Czas ten trwa zresztą do dziś, mimo że współcześni badacze nie mają wątpliwości, że modyfikacja kilku czynników ryzyka, związanych ze stylem życia, może zapobiec ok. 40 proc. nowotworów.

Jednym z najważniejszych czynników ryzyka jest palenie tytoniu. W Polsce, wg danych za rok 2010, pali blisko 24 proc. dorosłych osób, co przekłada się na 22 proc. zgonów związanych z nałogiem tytoniowym. Aż 91% nowotworów tchawicy, płuc i oskrzeli ma związek z paleniem tytoniu. Kilkunastoletni nałóg tytoniowy to bardzo istotny czynnik ryzyka raka płuca. „*Ostatnio leczylimy pacjenta z rakiem płuca, który miał 32 lata!*” – dodał dr Szewc.

Jeśli idzie o płeć, to gorzej mają mężczyźni, bo ponad 30 proc. zachorowań stanowią u nich nowotwory o bardzo złych rokowaniach, czyli przelyku, żołądka, pęcherzyka żółciowego czy płuca. Te, o lepszym rokowaniu, jak nowotwory jądra, tarczycy czy prostaty, stanowią ok. 10-15 proc. zachorowań.

U kobiet ponad 30 proc. zachorowań stanowią nowotwory, które mają lepsze rokowanie (tarczycza, trzon macicy, piersi); nowotwory źle rokujące (pęcherzyk, żółciowy, przelyk, wątroba, płuco) stanowią ok. 10% zachorowań.

Najczęściej występującym u kobiet nowotworem jest rak piersi. Oblicza się, że w ciągu 95 lat życia na raka piersi chorować będzie co szesnasta Polka. Mammografia przesiewowa 10 lat temu dana Polkom w wieku 50-69 lat stanowi istotny czynnik wczesnego wykrycia tego nowotworu, a tym samym spadku liczby zgonów z jego powodu.

Bardzo istotne, zwłaszcza dla kobiet bardzo młodych, czy, ogólnie mówiąc „w wieku pozaskryningowym”, jest samobadanie piersi. O ile guzek o średnicy 3 mm można już wykryć dzięki mammografii, o tyle 12 milimetry wyczuje pod palcami kobieta w trakcie comiesięcznego samobadania. Taki guz rośnie ok. cztery lata i można go skutecznie leczyć. Guz 2-centymetrowy zauważy u siebie kobieta, która bada się nieregularnie, a cztero, czy nawet sześciocentymetrowy, a więc o wielości mandarynki, kobieta która nigdy wcześniej nie badała swojej piersi. Tak zaawansowany nowotwór zmniejsza szansę na skuteczne leczenie.

Dlatego wczesne wykrycie zmian nowotworowych w piersi jest tak ważne, bo im mniejsze zaawansowanie choroby, tym większa szansa wyleczenia choroby i to niekoniecznie przy zastosowaniu operacji radykalnej czyli

amputacji piersi, ale z wykonaniem równie skutecznego co mastektomia zabiegu oszczędzającego. W Opolskim Centrum Onkologii z roku na rok przybywa pacjentek w których zastosowano takie leczenie. O ile w roku 2005 takich zabiegów wykonano 11 (4,5% wszystkich operacji piersi), to w 2014 – już 74 (36 proc.). Niewątpliwie ma to związek z faktem, że dzięki skryningowi mamмоgraficznemu raka piersi wykrywa się w coraz mniejszym stadium zaawansowania.

Doktor Szwiec w końcowej części swojego wystąpienia omówił problematykę raka jelita grubego, który jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym w Polsce. Każdego roku rozpoznaje się ponad 14 tys. nowych przypadków, wielu chorych umiera. Tymczasem zmiana stylu życia pozwoliłaby na redukcję ryzyka zachorowania o 50 proc. , a badanie przesiewowe wykryć chorobę we wczesnym stadium. Takim badaniem jest kolonoskopia skryningowa, u zdrowych Polek i Polaków wykonywana po 50. roku życia. Badanie pozwala wykryć wczesne zmiany nowotworowe a przede wszystkim przednowotworowe, jak polipy, których częstość występowania i ryzyko zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Znacząca większość nowych zachorowań występuje u osób po 65. roku życia (w tym wieku 25 % osób ma polipy, a 5 % jest zagrożonych rozwojem raka) a program ma na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych.

Na wczesne wykrycie raka jelita grubego pozwala także badanie kału na krew utajoną- badanie wykonywane raz w roku lub co 2 lata. Pozwala ono na spadek śmiertelności o 16 proc., jest proste do przeprowadzenia, i – co niemniej ważne – jest tanie, wręcz na każdą kieszeń (jego koszt np. w Szpitalu Wojewódzkim przy ul. Katowickiej w Opolu to 12 zł).

Ostatnim prelegentem był **Łukasz Sendeki** z opolskiego oddziału NFZ, który w wykładzie „*Realizacja i dalsze perspektywy skryningu cytologicznego i mamмоgraficznego w województwie opolskim w ocenie Opolskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia*”, skupił się na liczbach i finansach. Podkreślił, że od kilku lat obserwuje się spadek liczby wykonanych cytologii, co ma związek także z faktem obniżenia przez NFZ wyceny tego świadczenia z 3 pkt. na 2. O ile w roku 2012 nakłady na cytologię wyniosły ponad 1 mln zł (pobranie rozmazu oraz diagnostyka), o tyle w roku 2015 kwota ta zamknie się sumą ok. 640 tys. zł.

Jeśli idzie o mamмоografię to liczba pacjentek, uczestniczących w programie, jest w miarę stabilna, a więc i koszty realizacji skryningu są od lat podobne. W 2015 r. badania mamмоgraficzne w wersji podstawowej wykonywało u nas 12 podmiotów (8 stacjonarnych i 4 mobilne), natomiast w etapie pogłębionym – 5. W sumie corocznie w województwie wykonuje się ok. 25-27 tys. badań, których koszt kształtuje się na poziomie ok. 2 mln zł.

Krystyna Raczyńska

raka piersi. Jednak nawet spożywanie większych ilości kwasu foliowego nie wpływało na ryzyko osiągnięte poprzez spożywanie alkoholu. Powyższe badanie pokazało brak wpływu spożycia kwasu foliowego na ryzyko raka piersi związane ze spożywaniem alkoholu.

Rokowanie w raku kolczysto-komórkowym

Rak kolczysto-komórkowy (SCC) jest nowotworem złośliwym skóry, wywodzącym się z komórek naskórka. Bardzo często daje przerzuty, co w znacznym stopniu pogarsza rokowanie. Obecnie systema oceny zaawansowania klinicznego TNM bierze pod uwagę horyzontalny rozmiar guza i zajęcie struktur pozaskórných. Dodatkowo ocenia się stopień zróżnicowania nowotworu. Naukowcy przeprowadzili badanie kliniczne, mające na celu ocenę czynników predykcyjnych wystąpienia odległych przerzutów i lokalnych wznow u pacjentów z SCC. Do badania włączono 615 pacjentów, u których w latach 1990-2001 przeprowadzono zabieg chirurgiczny wycięcia SCC wraz z kompletnym badaniem histologicznym. W każdym przypadku oceniano rozmiar przypadu oceniano rozmiar horyzontalny zmiany, grubość zmiany, lokalizację, stopień zróżnicowania histologicznego, obecność odczynu delmoplastycznego, dodatni wywiad w kierunku mnogich SCC oraz immunosupresję. Powyższe badania wykazało, że tylko SCC grubsze niż 2 mm charakteryzują się podwyższonym ryzykiem pojawienia się przerzutów. Zmiany grubsze niż 6 mm związane są z wyższym ryzykiem przerzutów i wznowy lokalnej. Obecność

odczynu desmoplastycznego jest niezależnym czynnikiem ryzyka wystąpienia wznowy lokalnej. Dalsze badania powinny być przeprowadzone w celu oceny znaczenia dalszych kontroli i biopsji węzła wartownika w grupie pacjentów wysokiego ryzyka wystąpienia przerzutów.

Gęstość kości a rak prostaty

Nowotwory gruczołu krokowego (prostaty) to jedna z najczęstszych i najgroźniejszych chorób dotykających mężczyzn w starszym wieku. Postacie złośliwe odpowiadają za 9% zgonów mężczyzn po osiemdziesiątce, ale postać utajona, nie dająca objawów może występować nawet u 90% osób. Rak prostaty często daje przerzuty do kości. Dlatego badacze amerykańscy postanowili sprawdzić istnienie związku pomiędzy rakiem prostaty z przerzutami a strukturą kości. Do badań porównawczych wykorzystano gotową bazę danych medycznych programu badań nad procesem starzenia, jaki prowadzono od 1858 roku w Baltimore. Z bazy wybrano dane o gęstości kostnej u 519 mężczyzn, mierzonej w latach 1973-1984 a następnie pobrano informacje o przypadkach zdiagnozowanego raka prostaty wśród tych osób. Jak wiadomo z wiekiem gęstość kości znacząco maleje u wszystkich kobiet i mężczyzn, jednak istnieją tu znaczne indywidualne różnice. Okazało się, że 76 mężczyzn z badanej grupy, u których wystąpił rak gruczołu, miało gęstość kości znacznie wyższą od przeciętnej w tym wieku. Korelacja pozostała nawet po uwzględnieniu innych czynników, mogących

Leczenie oszczędzające w raku piersi

Podczas konferencji „**Pielęgniarstwo onkologiczne – problemy i wyzwania**” zorganizowanej w październiku ub.r. w Opolskim Centrum Onkologii (zob. nr listopadowy naszego miesięcznika), dr **Tomasz Sachanbiński**, chirurg onkolog z Oddziału Chirurgii Onkologicznej, wygłosił prelekcję pt. „**Leczenie oszczędzające w raku piersi - dla kogo i dlaczego?**”, w której omówił zalety, ale i ograniczenia tej metody leczenia. Najważniejsze tezy wykładu przedstawiamy poniżej.

Coraz więcej zachorowań na raka piersi

Na wstępie prelegent przedstawił dane epidemiologiczne, dotyczące zachorowalności Polek na raka piersi. Wynika z nich, że od lat 80. minionego wieku wskaźnik zachorowalności dramatycznie rośnie i - niestety - wszystko wskazuje na to, że będzie rósł nadal. O ile w roku 1980 odnotowano w Polsce 5144 przypadki raka piersi u kobiet, o tyle w roku 2010 było ich już 15 784, czyli ponad 3 razy więcej!

- Rak piersi w grupie kobiet w wieku 45-55 jest pierwszą nowotworową przyczyną zgonu – mówił prelegent. – Ze statystyk wynika, że co czternasta Polka zachoruje na raka piersi. Dlatego tak bardzo ważne jest, aby wykrywać chorobę w możliwie najwcześniejszym stadium. I tutaj bardzo ważną, nie do przecenienia, rolę, pełnią przesiewowe badania mammograficzne od blisko 10 lat wykonywane co 2 lata u kobiet w wieku 50-69 lat w ramach rządowego programu.

Ukochana Rembrandta zmarła na raka piersi

Dr Sachanbiński zaznaczył, że na raka piersi kobiety chorowały już w czasach najdawniejszych, choć z oczywistych powodów nie ma na to zbyt wielu dowodów. Ale jest jeden, wręcz modelowy. Mowa o obrazie „Batszeba w kąpeli”, namalowanym przez Rembrandta w 1654 roku. Modelką była Henryka Stoffels, ukochana malarza (z którą miał córkę Kornelię, urodzoną w roku powstania obrazu). Henryka zmarła kilka lat później (w 1662 r.) na nierozpoznaną przez współczesnych chorobę. Przez niemal cały rok „gasła z dnia na dzień”, ukrywając

bóle, jak wspomina ją biografowie arty-
sty. Leczący ją le-
karz wskazywał na
gruźlicę... Dopiero
po blisko czterech
wiekach postawiono
całkiem wiarygodną
hipotezę na temat
choroby i przyczy-
ny zgonu Henryki.
Właśnie za sprawą



wspomnianego obrazu, na którym dwudziesto-
wieczni onkolodzy dostrzegli u modelki ewident-
ne, kliniczne objawy zaawansowanego raka piersi
lewej. Wprawdzie w chwili pozowania nie było
jeszcze wyraźnych zmian na powierzchni skóry
(aczkolwiek w kwadrancie dolnym zewnętrznym
lewej piersi widać zmiany w odcieniu skóry), ale
piers jest wyraźnie powiększona, widać też znacz-
ne powiększenie węzłów chłonnych pachy.

Prekursorzy chirurgii onkologicznej: Halsted, Patey, Veronesi

Prelegent omówił również początki leczenia chi-
rurgicznego raka piersi, które dawniej było mocno
okaleczające. Jednym z pionierów mastektomii był
William Halsted, amerykański chirurg z przełomu
XIX i XX wieku. Uważał on, że rak piersi rozwi-
ja się przez naciekanie kolejnych tkanek, przez co
rozprzestrzenia się na organizm. Dlatego jego kon-
cepcja leczenia opierała się na bardzo rozległych
zabiegach chirurgicznych, które z czasem zaczęto
określać „operacjami metodą Halsteda”. W ogólnym
zarysie polegały one na usuwaniu nie tylko
całego gruczołu piersiowego, ale także tkanki lim-
fatycznej pachy oraz mięśnia piersiowego więk-
szego. Mimo, że był to zabieg bardzo radykalny,
wyniki nie były dobre, mówił doktor.

Z czasem, w miarę poznawania biologii raka
piersi, zaczęto stosować leczenie coraz bardziej
oszczędzające, jak np. amputacja piersi sposobem
Pateya. Rezygnowano w niej z wycinania mięśnia
piersiowego większego, usuwano jednak cały gru-
czoł piersiowy oraz tkankę limfatyczną dołu pa-
chowego.

Prawdziwy przełom przyniosło badanie prof.
Umberto Veronesiego z Mediolanu. W 1986 r.

mieć wpływ na gęstość kość-
ca: palenia tytoniu, indeks
masy ciała (BMI), dietę (w
tym suplementy z wapniem
i witaminą D). W badanej
grupie 18 mężczyzn, którzy
chorowali na szczególnie
złośliwą postać raka prostaty
z przerzutami, miało najwyż-
szą gęstość kośćca. Mimo
interesujących wyników au-
torzy badań przestrzegają, że
próba, jaką dysponowali, jest
zbyt mała, aby wyprowadzać
jakiegokolwiek ostateczne
wnioski. W szczególności
nie sądzą oni, żeby między
tymi faktami istniał zwią-
zek przyczynowo-skutkowy.
Bardziej prawdopodobne
jest, że zarówno za gęstość
kośćca, jak i ryzyko zachoro-
wania na nowotwór prostaty,
odpowiada ten sam czynnik
lub zespół czynników. Mogą
to być na przykład męskie
hormony płciowe - wiadomo,
że wysoki poziom testo-
steronu sprzyja szybkiemu
rozwojowi raka. W przy-
szłych badaniach naukowcy
zamierzają kontynuować
poszukiwanie czynników,
wiążących strukturę kości z
ryzykiem i przebiegiem raka
gruczołu krokowego.

Szczuplejsi bez mięsa

Jedzenie mniejszych ilości
mięsa może być kluczem do
utrzymania zdrowej wagi
ciała. Specjaliści nie zalecają
jednak wykreślenia steków i
kotletów z menu jako jedynej
metody zrzucenia zbędnych
kilogramów. Lepiej postawić
na różnorodność pokarmów.
W ramach europejskiego stu-
dium analizowano przypadki
prawie 400 tys. dorosłych
osób z 10 europejskich kra-
jów. Na początku wszyst-
kich ważono i mierzono. Po
5 latach ponownie proszono
o podanie wagi. Ochotnicy
wypełniali też szczegóło-

wy kwestionariusz dot. odżywiania. 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. Najsilniejszy związek odkryto w przypadku przetworzonego mięsa, takiego jak szynka czy kiełbasa. Z badań wynika, że zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet spożycie mięsa wiązało się ze 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 jedzenie mięsa 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).

Lampka czerwonego wina działa korzystnie na zdrowie

Od dawna znane są korzystne efekty działania czerwonego wina na układ krążenia. Ogranicza ono liczne stany chorobowe, takie jak zapa-

Leczenie oszczędzające piersi polega na usunięciu samego guza nowotworowego z marginesem tkanek zdrowych. Łoże po guzie w trakcie operacji są odpowiednio znakowane dla ukierunkowania radioterapii. Pozostała część piersi zostaje odpowiednio uformowana przy zastosowaniu różnego rodzaju plastyk miejscowych czy przy wykorzystaniu innych części ciała.

podzielił on na dwie grupy pacjentki z wczesną postacią raka piersi. Jedna została poddana standardowemu leczeniu, czyli amputacji radykalnej z usunięciem węzłów chłonnych pachy. W drugiej ograniczono się do usunięcia samego guza z marginesem zdrowych tkanek oraz węzłów chłonnych, ale też dodano radioterapię, natomiast leczenie systemowe, czyli chemioterapię, zastosowano według indywidualnych wskazań.

Pacjentki były obserwowane przez 8 lat, a nawet 20. Okazało się, że przeżycia w obu grupach były porównywalne i wynosiły ok. 80 proc. Wniosek był prosty: skoro leczenie oszczędzające jest porównywalne z radykalnym, to warto, a nawet należy to robić. Oczywiście pod warunkiem, że choroba jest wcześniej zdiagnozowana a leczenie wcześniej podjęte.

Leczenie oszczędzające leczeniem skojarzonym

Prelegent podkreślił, że obecnie wykrywane zmiany w piersi są znacznie mniejsze niż za czasów Halsteda, a leczenie to już nie tylko chirurgia, ale także chemioterapia i radioterapia stosowane łącznie. Czyli tzw. leczenie skojarzone.

Jednak warunkiem niezbędnym dla jego podjęcia jest wczesne wykrycie choroby, podkreślał prelegent. Istotna jest też motywacja pacjentki oraz inne czynniki, tzw. obiektywne. Np. dla starszej pani, mieszkającej daleko od centrum onkologii, niekoniecznie najlepszym rozwiązaniem będzie leczenie oszczędzające, nawet jeśli jest ono u niej możliwe do zastosowania. Ta pacjentka musi bowiem dojeżdżać potem przez kilka tygodni na radioterapię. A to już może być problemem, zwłaszcza dla osoby, której nie ma kto przywieźć do szpitala...

Ponadto leczenie oszczędzające, jako leczenie skojarzone, jest niemożliwe do zastosowania u pacjentek, które mają przeciwwskazanie do radioterapii.

No i trzeba też mieć na uwadze to, że istotną kwestią takiego leczenia jest nie tylko sukces terapeutyczny, ale także - co skądinąd oczywiste - osiągnięcie jak najlepszego efektu estetycznego. Po to zachowuje się pierś, aby pacjentka po operacji dobrze się z nią czuła, żeby była zadowolona ze swego wyglądu...

Węzeł wartowniczy a profilaktyka obrzęków limfatycznych

Skoro oszczędza się pierś, to co się dzieje z węzłami chłonnymi pachy? Otóż jeszcze do niedawna chirurdzy zawsze usuwali tkankę tłuszczowo-chłonną pachy, nawet jeśli nie zawsze były one zajęte, mówił dr. Sachanbiński. Czyli... robiono to zupełnie niepotrzebnie. Pamiętać jednak trzeba, że nie było takiego badania, które dałoby wiedzę o tym, czy te węzły są zajęte czy nie. Pomimo badania klinicznego, usg, innych badań obrazowych nigdy nie było pewności, czy w węzłach chłonnych są jakieś zmiany nowotworowe, czy nie. A to ma ogromne znaczenie, zarówno dla rokowania, jak i dla planowania leczenia uzupełniającego.

I oto w 1992 r. Amerykanin prof. Donald Morton rozwinął koncepcję węzła wartowniczego, do którego chłonka z ogniska nowotworowego spływa w pierwszej kolejności, a potem rozchodzi się dalej. Zlokalizowanie tego węzła, usunięcie go (czyli wykonanie limfadenektomii) i zbadanie, czy nie ma w nim przerzutów, daje podstawy do twierdzenia, że w pozostałych węzłach też nie ma komórek rakowych, zatem nie trzeba ich usuwać. I odwrotnie.

Ale jak ten węzeł wartowniczy znaleźć? I na to znaleziono sposób. Polega on na wprowadzeniu do organizmu pacjenta izotopu, wykonaniu limfoscintygrafii, a przed samym zabiegiem – podanie błękitu metylowego. W trakcie operacji chirurg przy pomocy gammakamery odnajduje ten węzeł, wycina go i wysyła do badania histopatologicznego. Jeśli okaże się, że w „wartowniku” nie ma komórek nowotworowych, to nie usuwa się pozostałych węzłów chłonnych. Jeśli są – trzeba.

Procedura związana z węzłem wartowniczym, czyli nieusuwanie wszystkich węzłów u wszystkich pacjentów (dotyczy nie tylko kobiet z rakiem piersi), ma ogromne znaczenie dla profilaktyki obrzęków limfatycznych.

lenie naczyń krwionośnych, poprawia ich kurczliwość. Składniki zawarte w czerwonym winie, takie jak np. resweratrol, zaliczany do polifenoli, wykazują także działanie ochronne na śluzówkę jelita grubego, chroniąc ją przed powstawaniem nowotworów. To jeszcze nie wszystkie dobroczynne efekty spożywania czerwonego wina. Jak wykazały ostatnie badania, resweratrol działa także ochronnie na nasz wzrok, a nawet może mieć działanie lecznicze w przypadku takich chorób, jak zwyrodnienie plamki żółtej, retinopatia cukrzycowa i jaskra. Najprawdopodobniej odbywa się to poprzez poprawę mikrokrążenia, ale także działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, chroniące komórki przed uszkodzeniem.

Przeciwnowotworowe działanie wyciągu z melona gorzkiego

Naukowcy amerykańscy opublikowali wyniki badania wyciągu z gorzkiego melona pod kątem potencjalnego działania antynowotworowego. Melon gorzki (bitter melon) jest rośliną, która rośnie w krajach tropikalnych. Jest znana także pod innymi nazwami: momordica charantia, balsamka ogórkowata lub przepękla. Stanowi popularne warzywo, używane w kuchni chińskiej, indyjskiej i tajskiej. Jest stosowana jako tradycyjny lek na różne dolegliwości, spośród których najczęściej wymienia się infekcje i cukrzycę. W opublikowanym badaniu naukowcy zwrócili uwagę na zaobserwowane działanie przeciwnowotworowe w przypadku komórek raka trzustki. Działanie to polega na silnym

wpływie na mechanizm tzw. zaprogramowanej śmierci komórki (apoptoza). Dzięki temu mechanizmowi z organizmu usuwane są zużyte lub uszkodzone komórki. W chorobie nowotworowej ten mechanizm zawodzi, stąd możliwy jest rozwój nieprawidłowych komórek raka. Jak wykazało badanie, wyciąg z gorzkiego melona hamuje rozwój komórek raka trzustki.

Kawa chroni przed rakiem?

Według aktualnych doniesień amerykańskich picie kawy obniża ryzyko zachorowania na raka wątroby. Badanie porównywało wyniki badań epidemiologicznych, oceniających ryzyko zachorowania na ten nowotwór w grupie osób, pijących przynajmniej 6 filiżanek kawy tygodniowo, z grupą pijących kawę w ilości 1-3 filiżanek. Badaniem objęto ponad 200 tys. osób. W okresie 18 lat badano nawyki żywieniowe, spożycie kawy i styl życia. Wyniki badania wykazały, że u osób pijących dużo kawy ryzyko zachorowania na raka wątroby obniżyło się o 42%. Co ciekawe, podobne wyniki zaobserwowano w odniesieniu do raka prostaty. Picie kawy zmniejsza ryzyko zachorowania także na ten nowotwór. Wcześniejsze badania wskazywały na możliwość wzrostu zachorowań na różne nowotwory, podczas gdy obecnie uważa się, że kawa może chronić przed zachorowaniem na nowotwory. Dotychczas nie ma pewnych doniesień odnośnie do raka jelita grubego czy raka przełyku. W innych nowotworach, takich jak rak nerki, pęcherza moczowego czy żołądka, spożycie kawy

Leczenie oszczędzające to zachowanie piersi i węzłów chłonnych

Leczenie oszczędzające u pacjentek z wczesnym rakiem piersi jest leczeniem bezpiecznym, dającym takie same szanse wyleczenia, co leczenie radykalne, czyli mastektomia, mówił dalej prelegent. Ponadto chodzi nie tylko o oszczędzenie piersi, ale także węzłów chłonnych, o to, żeby większy był nie tylko komfort psychiczny pacjentki, ale także sprawność ręki; pacjentki po usunięciu węzłów i, dodatkowo, po radioterapii, w miarę upływu czasu muszą się liczyć z jej obrzękiem. Oczywiście nadal jest spora grupa pacjentek, dla których amputacja piersi jest jedyną opcją terapeutyczną, aczkolwiek i tutaj pojawiają się nowe możliwości, jak np. zastosowanie podskórnej amputacji z jednoczasową rekonstrukcją piersi przy użyciu tkanek własnych, czy z rekonstrukcją odroczoną, wyjaśniał dr Sachanbiński.

W stadium wczesnym – bez objawów

Ale niezależnie od powyższego zawsze trzeba pamiętać, że rokowanie w raku piersi zależy ściśle od stopnia zaawansowania choroby. Warunkiem wyleczenia jest wczesne rozpoznanie. W wypadku choroby przerzutowej pięcioletnie przeżycia stanowią niewielki odsetek. Natomiast w wypadku choroby lokalnej wynoszą ok. 90 proc. Chodzi więc o to, aby rozpoznawać raka piersi w bardzo wczesnym stadium.

Niestety, rak piersi w stadium wczesnym, w takim, w którym lekarze chcieliby go rozpoznawać jak najczęściej, jest bezobjawowy. Często nie wyczuwa się żadnego guzka ani powiększonych węzłów chłonnych, nic nie boli, w podstawowych badaniach krwi nie ma żadnych odchyleń. Jedyna szansa – co prelegent podkreślił po raz kolejny – to mammograficzne badania przesiewowe (skryningowa) oraz ultrasonografia, jako badanie uzupełniające. - *Chcielibyśmy zawsze leczyć pacjentki z małym, jednocentymetrowej średnicy guzem, niewyczuwalnym, widocznym tylko w mammografii, bo wtedy możemy zastosować wszystkie możliwe opcje terapeutyczne a szanse na wyleczenie takiej pacjentki są bardzo duże* – podsumował swój wykład dr Tomasz Sachanbiński.

Krystyna Raczyńska

Noworoczne postanowienia

Najlepiej zapisać je na kartce, w smartfonie lub w komputerze

Dzień 1 stycznia wydaje się co roku bramą, magiczną datą, która ma odmienić życie na lepsze – od Nowego Roku mamy być szczęśliwsi, więcej zarabiać, przeprowadzić się, schudnąć, stać się bardziej asertywni i zdecydowani, znaleźć więcej czasu na przyjemności i wypoczynek, zacząć uprawiać sport... Lista takich noworocznych postanowień jest zazwyczaj bardzo długa, każdy z was z pewnością jest w stanie dopisać jeszcze parę pozycji, których realizacja znacznie poprawiłaby jakość życia i satysfakcję z niego.

Cała zabawa polega jednak na tym, że często wkładamy sobie taką magiczną listę do głowy i ... tam ona zostaje.

Mózg człowieka funkcjonuje bardzo podobnie, jak pamięć RAM w komputerze. Jeśli znajduje się w nim zbyt wiele elementów, to spowolnieniu ulega prac całego systemu. Przekładając to na realia funkcjonowania człowieka, uzyskujemy efekt „wiem, że powinienem/powinnam” – przy wykonywaniu codziennych czynności, pojawia się niepokojące uczucie, że coś należałoby zmienić, tylko jest tyle innych rzeczy do zrobienia...

A postanowienia, które się raz pojawiły, mają taką nieprzyjemną cechę, jak nieustępliwość w przypomnianiu o sobie. W bardziej zaawansowanym stadium prowadzą do powstawania poczucia winy i aktów samooskarżania się o brak dostatecznie silnej woli i zdolności do działania. W ślad za tym zaczynają nas nękać pytania typu „dlaczego?": „Dlaczego nie potrafię się zmobilizować”, „Dlaczego wciąż mi się to nie udaje?”. **Niewiele jest rzeczy, które blokują nas bardziej, niż to własne pytanie.**

Zauważ bowiem, że zadając je, być może cofniesz się do czasu swojego dzieciństwa i tam znajdziesz jakieś uzasadnienie dla swojej aktualnej postawy, nie zmieni to jednak nic w Twoim postrzeganiu możliwości zmiany swojej pozycji. Skazujesz się w ten sposób na **demotygującym determinizm** – zaczynasz myśleć, że to inni ludzie tak cię ukształtowali, koncentrujesz się na przeszłości, złościsz się i smucisz, że wydarzenia mogły się inaczej potoczyć, i Twoje życie zapewne wyglądałoby inaczej.

A gdyby tak zupełnie zmienić pytanie:

„Jak robię to, co robię, i co mogę zmienić, żeby robić to lepiej?”

Okazuje się, że cały sekret realizacji postanowień (nie tylko noworocznych) tkwi w dwóch podstawowych sprawach. **Po pierwsze**, żeby postanowienia szybko

nie ma udowodnionego działania ochronnego, które polega na zahamowaniu procesów nowotworzenia naczyń krwionośnych w guzie nowotworowym, zahamowaniu rozwoju komórek nowotworowych, regulowaniu naprawy struktury DNA, czy regulowaniu tzw. zaprogramowanej śmierci komórek (apoptoza) oraz wielu innych mechanizmach. Pijmy więc kawę, pamiętając jednak o tym, że jej nadmiar może przyczynić się do innych chorób, jak nadciśnienie tętnicze czy refluks żołądkowy. Parafrazując znane powiedzenie: kawa pita z umiarem nie szkodzi nawet w dużych ilościach! :-)

Dieta śródziemnomorska a ryzyko raka!

Dieta śródziemnomorska obniża ryzyko powstania różnych chorób nowotworowych. Badanie (opublikowane w 2014 r. w „International Journal of Cancer”) oceniało zbiorczo 21 innych prac, w których przebadano ponad 1,3 mln osób. Stwierdzono bardzo znaczne obniżenie ryzyka zgonu z powodu raka. Dotyczyło to zwłaszcza takich nowotworów, jak rak jelita grubego (ryzyko mniejsze o 10%), rak prostaty (ryzyko mniejsze o 14%) i nowotwory przestrzeni oddechowo-gardłowej (tchawica, gardło, język, krtań) – ryzyko mniejsze aż o 56%. Zaobserwowano też korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowań na inne nowotwory, takie jak rak piersi, żołądka i trzustki, aczkolwiek różnice te nie były już tak znaczące.

Cięcie wodą

Jedna z firm opracowała narzędzie chirurgiczne, służą-

ce do bezpiecznego zabiegu wycięcia części wątroby. Narzędzie to nosi nazwę „noża wodnego” (Water Jet). Zabiegi wykonuje się używając wąskiego, ale bardzo silnego strumienia wody, który rozbija „luźne” komórki” narządów mięsaszowych, takich jak wątroba, nie uszkadzając tkanek „zbitych”, do których należą ściany naczyń krwionośnych i żółciowych. Pozwala to na ich uwidocznienie bez przypadkowego przecięcia i podwiązanie bez narażenia pacjenta na nadmierne krwawienie. Nóż wodny stosuje się także w innych zabiegach, gdzie trzeba delikatnie preparować tkanki. Do takich zabiegów należy m.in. preparowanie tkanek odbytnicy czy otzewnej na przeponie w przypadku obecnych na niej przerzutów nowotworowych. Co ciekawe, użycie tej technologii nie jest związane z wysoką temperaturą, co zapobiega uszkodzeniom okolicznych tkanek przy ich preparowaniu, jak to się dzieje gdy używa się elektrokoagulacji.

Nowoczesne leczenie raka piersi

W nowoczesnym leczeniu raka piersi, a szczególnie wcześniej wykrytych zmian, np. w trakcie badań profilaktycznych, ważne jest określenie stanu regionalnych węzłów chłonnych. Służy do tego biopsja węzłów wartowniczych. Wiedza, dająca pewność, że nie ma przerzutów do węzłów chłonnych, pozwala na uniknięcie niepotrzebnego ich wycięcia, a w związku z tym nie naraża pacjentek na niepotrzebne i niechciane powikłania obrzękowe. Węzeł chłonny można badać różnymi metodami, ale w trakcie

przeradzały się w działanie, muszą być umiejętnie sformułowane. **Nasz mózg niezwykle „złośliwie reaguje” na sugestie typu „nie chcę”, „nie będę o tym myśleć”, „nie wolno mi”, „nie powinienem/nie powinienam”.** I nie tylko nie zamierza nas słuchać, ale też ze **wzmoczoną siłą podsuwa nam niechciane myśli i zachowania.** Inną konsekwencją sformułowania celów w sposób negatywny, na zasadzie przeciwieństwa do stanu pożądanego, jest **wprowadzanie naszego umysłu w stan lekkiej dezorientacji,** co do sposobu realizacji takiego postanowienia – **brakuje jasnych wskazówek, co ma się właściwie pojawić,** zamiast tego, czego się nie chce. W dodatku ze sformułowania, że czegoś się nie chce, nie wynika w sposób oczywisty, czego się naprawdę chce... **Kwestia druga, to miejsce, w którym trzymasz swoje postanowienia.** Jeśli tkwią tylko w Twojej głowie, to najprawdopodobniej tam pozostaną. Jeśli natomiast podejmiesz trud, żeby je stamtąd wyciągnąć, **wypisać na kartce papieru lub w notatniku komputera, i jeszcze się dodatkowo pod tym podpiszesz,** to Twoje szanse na rzeczywistą zmianę znacznie się zwiększają.

Magia noworocznych postanowień bierze się z naszej chęci do zmiany i wiary w to, że możemy nasze życie zmieniać. Jest to piękne i fascynujące zjawisko, pokazuje bowiem, jak duża jest ludzka potrzeba rozwoju i szczęścia. **Czasem jednak brakuje wiedzy, jak funkcjonuje nasz umysł i jak wzbudzać w sobie motywację do DZIAŁANIA.**

Zaskoczenie pojawia się już przy stwierdzeniu, że **dokonywanie życiowych zmian wcale nie musi być długim i żmudnym procesem.** Tymczasem **nasz mózg nie lubi się długo uczyć, dlatego jeśli wmawiamy mu, że coś ma być długotrwałe, zniechęca się i odmawia współpracy – wtedy właśnie zaczynamy różne rzeczy odkładać „na później”,** i na rozmaite sposoby staramy się racjonalnie uzasadnić naszą niechęć do wykonania poczynionego postanowienia. Dlatego tak **ważne jest, abyśmy nauczyli się myśleć o postanowieniach jako stanach, które już się dzieją** i przede wszystkim, abyśmy korzystali z bogactwa zmysłów, jakimi dysponujemy.

Im więcej dróg oddziaływania na nasz umysł, tym większe możliwości modyfikacji naszego zachowania. W tym celu m.in.:

- Pytaj, szukaj, poznawaj siebie i innych ludzi – w ten sposób bierzesz sprawę w swoje ręce, a twoje postanowienia są faktami.
- Uczyn zmianę nie tylko wyzwaniem, ale i zabawą, bo w ten sposób nauczysz się kojarzyć zmiany z przyjemnością i nie będziesz musiał czekać do Nowego Roku z listą postanowień.

(za: www.psychorada.pl, skrót tekstu psycholog **Pauliny Stachury**)

Zasady życia wg XIV Dalajlamy

1. „Weź pod uwagę, że wielka miłość i wielkie osiągnięcia niosą ze sobą wielkie ryzyko”.

Otwierając serce na drugiego człowieka, możemy otrzymać w zamian ból i cierpienie. Podejmując wyzwanie, narażamy się na porażkę. Każda decyzja w naszym życiu powoduje pojawienie się opcji cierpienia. Czy jednak warto nie podejmować ryzyka? Myślę, że lepiej narażić się na cierpienie, niż zamknąć w czterech ścianach swojego wewnętrznego świata i odgrodzić od ludzi.

2. „Kiedy przegrywasz, nie przegrywaj lekcji”.

Ponoszenie porażki nie oznacza od razu przegranej. Czasami, żeby nauczyć się czegoś wartościowego, musi powinąć się nam noga. Z tego płynie lekcja równie wartościowa, jak z sukcesu. Zdarza się nawet – o wiele częściej, niż moglibyśmy przypuszczać – że sukces jest mniej sprawnym nauczycielem niż porażka.

3. „Podążaj za trzema rzeczami: szacunkiem dla innych ludzi, szacunkiem dla siebie oraz odpowiedzialnością za wszystkie swoje czyny”.

Żyjemy wśród ludzi. To oznacza, że są oni częścią naszego istnienia. Człowiek, który nie szanuje innych, naraża się na samotność. Jego duch nie może prawidłowo wzrastać. Człowiek, który nie szanuje siebie, nie będzie w stanie nauczyć się szacunku wobec innych. Kiedy zrozumiemy, że każdy z nas posiada wolną wolę, przestaniemy obwiniać innych za swoje błędy. Uświadomimy sobie, że kontrolujemy swoje postępowanie i jesteśmy odpowiedzialni za własne życie.

4. „Pamiętaj, że nie otrzymać tego, czego się chce, to czasem wspaniały lut szczęścia”.

Ile razy nie spełniło się twoje marzenie? Ile razy nie udało się czegoś osiągnąć? A ile razy dzięki porażce uniknąłeś – całkiem nieświadomie – katastrofy? Nikt z nas nie wie, jak często nasze plany i marzenia mają destruktywny wpływ na istnienie. Nikt nie wie, jak często unikamy cierpienia wskutek zbiegu okoliczności, który uważamy niesłusznie za niefortunny.

5. „Ucz się zasad, abyś wiedział, jak złamać je we właściwy sposób”.

Postępowanie zgodnie z zasadami czasami przeczy zdrowemu rozsądkowi. Mądry człowiek łamie przyjęte normy w taki sposób, by nikogo nie skrzywdzić

zabiegu operacyjnego można było badać zazwyczaj albo niewielką jego część, albo wykonywać biopsję cytologiczną po jego przecięciu. Są to metody, które często nie pozwalają na szybkie określenie obecności przerzutów i wymagają wykonania badania w okresie po zabiegu operacyjnym. Jedną z firm stworzyła nowoczesne urządzenie, oceniające śródoperacyjnie obecność przerzutów raka w węzłach wartowniczych, z wykorzystaniem diagnostyki molekularnej, polegającej na badaniu obecności jednego z genów (CK19), charakterystycznego dla tego typu nowotworu. Aparat bazuje na niezwykle nowatorskiej technice OSNA i pozwala na ocenę całej tkanki węzła, a czas trwania badania wynosi około 30 minut. Zastosowanie tego badania w praktyce klinicznej znacząco poprawia jakość chirurgii piersi w ocenie śródoperacyjnej węzłów wartowniczych.

Groźne prześwietlenia stomatologiczne

Zbyt częste prześwietlenia stomatologiczne prawdopodobnie zwiększają ryzyko nowotworu tarczycy. Wiadomo, że gruczoł ten jest wrażliwy na oddziaływanie promieniowania jonizującego, zwłaszcza u najmłodszych, ale stosunkowo rzadkie wykonywanie zdjęć zębów nie uznaje się za coś potencjalnie niebezpiecznego. Analizując przypadki 313 pacjentów z nowotworem tarczycy z Kuwejtu, gdzie leczenie stomatologiczne jest darmowe i gdzie częstość występowania nowotworów tarczycy pozostaje wysoka w porównaniu do Wielkiej Brytanii, badacze z Brighton, Cambridge i Kuwejtu wykryli, że ryzyko wystąpienia

nowotworu rosło z liczbą rtg. użębienia. W związku z tym eksperci apelują, by zdjęcia nie były wykonywane w ramach zwykłych wizyt kontrolnych, lecz by zlecać je w celu wyjaśnienia konkretnych wątpliwości diagnostyczno-terapeutycznych. Badacze są zdania, że mimo uzyskanych wyników należy zachować ostrożność, ponieważ opierało się na autoraportach ochotników. Z klinik nie można było uzyskać zapisu historycznych rtg. Stąd postulat, by powtórzyć studium w ośrodku, dysponującym takim archiwum, w tym informacjami na temat dawek promieniowania. Badacze podkreślają, że wyniki jego zespołu pokrywają się z tym, co postulowano we wcześniejszych raportach, dotyczących zwiększonego ryzyka nowotworów tarczycy u stomatologów, ich asystentów i pracowników gabinetów radiologicznych. Sugeruje to, że wielokrotne wystawienie dorosłych na oddziaływanie niskich dawek promieniowania jonizującego także nie zostaje bez znaczenia. Naukowcy przypominają, że rtg zębów powiązано ze zwiększoną zachorowalnością na nowotwory mózgu i ślinianek. Ich zdaniem, spostrzeżenia te są tym ważniejsze, iż w wielu krajach w ciągu ostatnich 30 lat zaobserwowano skok zapadalności na guzy tarczycy. Istotne, by powtórzyć studium z informacjami z dokumentacji medycznej, które obejmują m.in. częstotliwość prześwietleń, wiek i dawkę promieniowania. Choć rtg zębów wykonuje się coraz nowocześniejszym sprzętem, a dawki promieniowania są niskie, ewentualny problem dotyczyłby bardzo dużej grupy ludzi, dlatego kwestię tę trzeba szybko wyjaśnić.

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

i nie narazić się na gniew. Głupiec za każdym razem zostaje ukarany, gdyż nie chce mu się zastanowić nad swoimi działaniami.

6. „Nie pozwól, aby mała kłótnia zraniła wielką przyjaźń”.

Ludzie często różnią się opiniami i przekonaniem. W wielu sprawach i przy wielu okazjach. Przyjaźń jest jedną z najważniejszych rzeczy w życiu, dlatego nie wolno pozwolić, by sprzeczka o jakąś błahostkę zaprzepaściła lata przywiązania i zrozumienia.

7. „Kiedy uświadomisz sobie, że popełniłeś błąd, podejmij natychmiastowe kroki, aby go naprawić”.

Czasami się mylimy, czasami kogoś krzywdzimy. Nieważne, czy jest to działanie świadome, czy kompletnie przypadkowe. Jednak moment, w którym uświadomimy sobie swoją pomyłkę, powinien być również momentem, w którym decydujemy się ją naprawić. Jeśli kogoś obrazisz – przeproś; jeśli kogoś skrzywdzisz – napraw szkodę.

8. „Spędź trochę czasu w samotności każdego dnia”.

Zostając sam na sam ze swoimi myślami znajdziesz ocean niewyczerpanej inspiracji. Zatoż się na kilka chwil w ciszy, całkowicie oddzielony od innych ludzi, a usłyszysz pieśń swojego ducha. Ta pieśń nigdy nie ustaje, lecz w towarzystwie nie słyszymy jej. Wsłuchaj się zatem w siebie każdego dnia; chociaż przez chwilę. Z pewnością poznasz tajemnice, których istnienia nawet nie podejrzewałeś.

9. „Otwórz swoje ramiona na zmianę, lecz nie wypuszczaj swoich wartości”.

Człowiek ma to do siebie, że bardzo łatwo przyzwyczajają się do swoich nawyków i przekonań. Czasami aż za bardzo. Jeśli rozmawiasz z kimś o odmiennych poglądach i zaczynasz odczuwać niepokój lub gniew, twój umysł jest zamknięty; brakuje ci tolerancji. A przecież każdy ma prawo do własnej opinii. Jednak w niekontrolowanej otwartości umysłu tkwi pułapka. Jeśli zaczniesz przyjmować wszystko jak leci, zatracisz własne poczucie świadomości. Najlepiej przyjąć w tym wypadku drogę środka – akceptować innych i dopuszczać możliwość zmiany własnych przekonań, a także pilnować, żeby nie popaść w bezkrytyczne przyjmowanie cudzego światopoglądu.

10. „Pamiętaj, że cisza jest czasem najlepszą odpowiedzią”.

Kiedy uczeń zadaje pytanie mistrzowi, zawsze otrzymuje odpowiedź. Nawet jeśli jego uszy nie zarejestrują żadnego dźwięku, odpowiedź zawsze wisi w powietrzu. Otrzymanie odpowiedzi nie zawsze jest równoznaczne z jej przyjęciem. Dlatego powinniśmy uczyć się słuchać pozazmysłowo.

11. **„Żyj dobrym, honorowym życiem. Kiedy się zestarzejesz i pomyślisz o nim, będziesz mógł cieszyć się nim po raz drugi”.**
Wspomnienia sprawiają, że żyjemy podwójnie. Jeśli myśląc o przeszłości uśmiechasz się, dobrze wykorzystałeś swój czas. Człowiek honoru nie musi wstydzić się swoich czynów. Kiedy nadejdzie czas opuszczenia tego świata, nie będzie czuł żalu.
12. **„Kochająca atmosfera w domu jest fundamentem twojego życia”.**
Wielu ludzi zdaje się zapominać o prawdziwym znaczeniu rodziny. Koncentrują się na karierze, zdobywaniu bogactwa i sławy – bliskich pozostawiając samym sobie. Miłość ograniczają do kilku słów skreślonych pośpiesznie na urodzinowej karcie z życzeniami. A przecież żaden sukces nie ma znaczenia, jeśli nie można go dzielić z kochającymi ludźmi. Żaden medal, dyplom czy premia świąteczna nie ogrzeją serca w chłodną zimową noc.
13. **„W niezgodzie z ukochanymi osobami, zajmuj się tylko obecną sytuacją. Nie przywołuj przeszłości”.**
Kłótnia dwojga bliskich sobie osób może przerodzić się w brutalną wojnę. Życie nie składa się z samych przyjemnych zdarzeń. Przywoływanie ich w chwili gniewu prowadzi do pogłębiania konfliktu, a w ostatecznym rezultacie do zachwiania równowagi miłości. Zamiast kłócić się, próbujcie przedyskutować pojawiające się problemy na bieżąco, przeszłość traktując tylko jako źródło doświadczeń pomagających podejmować właściwe decyzje.
14. **„Dziel się swoją wiedzą. To sposób na osiągnięcie nieśmiertelności”.**
Zapisać się w sercach ludzi można na dwa sposoby: traktując ich jak zło konieczne i krzywdząc bez namysłu lub dzieląc się z nimi swoimi sukcesami. Najcenniejszym skarbem, jaki posiadamy, są nasze doświadczenia i wypływająca z nich mądrość. Dzielmy się zatem tym skarbem – będziemy wówczas mnożyć bogactwo.
15. **„Bądź łagodny dla Ziemi”.**
Szacunek dla środowiska, w którym żyjemy nie jest tylko kaprysem grupki zapaleńców. Jest ważny, ponieważ kiedy odejdziemy, nasze dzieci i wnuki będą musiały mieszkać w pozostawionych przez nas warunkach. Niszcząc Ziemię, niszczymy naszych potomków. Eksploatując ponad miarę, okradamy następne pokolenia. Nie z bogactw naturalnych, ale z możliwości realizowania marzeń.
16. **„Raz do roku idź w miejsce, gdzie nie byłeś nigdy wcześniej”.**
Jest takie miejsce na Ziemi, w którym zawsze tkwi tajemnica. To miejsce, w którym jeszcze nie byłeś. Kiedy się w nim znajdziesz, spostrzeżesz coś wspaniałego. Możesz mi wierzyć lub nie, ale za każdym razem znajdziesz się coś nowego. A co to da? Sam musisz się dowiedzieć.
17. **„Pamiętaj, że najlepszym związkiem pomiędzy ludźmi jest taki, w którym miłość dla siebie nawzajem przewyższa waszą potrzebę drugiej osoby”.**
Szczęśliwa miłość nie polega na potrzebie posiadania kogoś, lecz na oddaniu komuś siebie. Kiedy kochasz, nie myślisz o własnych potrzebach i zachciankach – w centrum uwagi znajdują się potrzeby drugiej osoby. Jeśli natomiast ważniejsze dla ciebie są własne marzenia, zastanów się, czy to aby na pewno miłość.
18. **„Oceniaj swój sukces poprzez to, co musiałeś oddać, aby go osiągnąć”.**
Realizując marzenia prawie zawsze musimy coś zainwestować. We wszechświecie nie osiągniemy niczego bez oddania czegoś w zamian. Każda bowiem nagroda ma swoją cenę. Zatem o jej prawdziwej wartości świadczy twoje poświęcenie. Przyjrzyj się darom, którymi dzielisz się z wszechświatem, a poznasz wartość swoich sukcesów.

XIV Dalajlama, Tenzin Gjaco. Urodzony w 1935 r. duchowy i polityczny przywódca narodu tybetańskiego, laureat pokojowej nagrody Nobla (1989).

Życzenia noworoczne (mniej oficjalnie)

Ile równań niezależnych,
ile jest szeregów zbieżnych,
ile całek niewłaściwych,
ile na płaszczyźnie krzywych,
ile funkcji kwadratowych,
co nie mają miejsc zerowych,
ile krzywe mają siecznych,
ile jest układów sprzecznych,
ile różnych jest symetrii,
ile twierdzeń w geometrii,
ile przestrzeni ma wektorów,
co nie tworzą pustych zbiorów.
Tyle szczęścia w Nowym Roku.

Pamiętaj, że w Nowy Rok
lepiej mieć Parkinsona i trochę wylać,
niż Alzheimera i zapomnieć wypić

W Nowym Roku życzę Ci:
12 miesięcy zdrowia,
52 tygodni szczęścia,
8760 godzin miłości,
525600 minut pogody ducha,
i 31536000 sekund wspaniałego seksu

Karpia szalonego,
renifera pijanego,
Mikołaja bogatego,
bałwana śnieżnego,
Sylwestra szampańskiego
oraz szczęśliwego wskoku
do Nowego Roku!

W 2016 roku,
idź do przodu krok po kroku.
Niech Cię nadmiar kasy męczy,
niechaj fiskus Cię nie dręczy.
Niech rodzina żyje w kupie,
resztę miej głęboko w...

Ile ziaren piasku w Gobi,
ile słońca jest w Nairobi.
Ile mrówek w kopcu żyje,
ile kret tuneli ryje.
Tyle szczęścia i radości,
niechaj w życiu Twym zagości

365 szczęśliwych dni,
52 cudownych weekendów,
12 wspaniałych miesięcy,
4 kolorowych pór roku,
spełnienia marzeń
w Nowym Roku!

A - anioła stróża u boku
B - buziaków słodkich miliony
C - czasu wolnego dla siebie
D - drogi usłanej różami
E - ekskluzywnych wakacji
F - fury pieniędzy
G - gwiazdzistego nieba
H - horoskopu korzystnego
I - i oprócz tego
J - jasności umysłu
K - kolorowych chwil
L - lotów wysokich
M - miłosnych uniesień
N - nieprzemijającej urody
O - oddechu od codzienności
P - pogodnych dni
R - romantycznych wieczorów
S - szalonych nocy
T - tylko spełnionych marzeń
U - uroku osobistego
W - wiary w sukces
Z - zawsze uśmiechniętej buzi
W każdym dniu Nowego Roku!

Dużo radości dnia codziennego,
spełnienia marzeń co do jednego.
Miłości takiej, że świat nie widział,
zdrowia takiego, co nikt nie słyszał.
Pieniądzy tyle, że nie wiesz ile,
a wszystko to w radosną chwilę.

W Nowym Roku
wszystko co rozsypane niech się ułoży,
co pokręcone niech się wyprostuje.
To co trudne niech znajdzie rozwiązanie,
a to co przykre niech istnieje przestanie.

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

Redaktor naczelna: Krystyna Raczynska (e-mail: raczynska@onkologia.opole.pl)

Adres redakcji: 45-061 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