

Fragmenty orędzia papieża Benedykta XVI na XX Światowy Dzień Chorego, obchodzony 11 lutego 2012 r.

„Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła” (Łk 17,19)

(...) **Z** okazji Światowego Dnia Chorego, który będziemy obchodzili 11 lutego 2012 r. (...) pragnę ponowić moją duchową bliskość ze wszystkimi chorymi, którzy przebywają w szpitalach i innych domach opieki zdrowotnej, bądź są pielęgnowani w domach rodzinnych, i zapewnić wszystkim o trosce i miłości całego Kościoła. Przyjmując wielodusznie i z miłością każde ludzkie życie, przede wszystkim słabe i chore, chrześcijanin wyraża ważny aspekt swojego ewangelicznego świadectwa, biorąc przykład z Chrystusa, który pochylał się nad materialnymi i duchowymi chorobami człowieka, aby je leczyć.

Spotkanie Jezusa z dziesięcioma trędowatymi, opowiedziane w Ewangelii św. Łukasza (por. Łk 17, 11-19), a w szczególności słowa, które Chrystus Pan kieruje do jednego z nich: „Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła” (w. 19), pomagają uświadomić sobie, jak ważna jest wiara dla osób, które pod ciężarem cierpienia i choroby zbliżają się do Pana. W spotkaniu z Nim mogą rzeczywiście doświadczyć, że kto wierzy, nigdy nie jest sam! Bóg bowiem w swoim Synu nie zostawia nas samych z naszymi niepokojami i cierpieniami, ale jest z nami, pomaga nam je znosić i pragnie uzdrowić do głębi nasze serce (...).

Wiara owego trędowatego (...) pozwala dostrzec, że odzyskane zdrowie jest znakiem czegoś cenniejszego od zwykłego wyleczenia w sensie fizycznym, jest znakiem uzdrowienia, którym Bóg obdarza nas za pośrednictwem Chrystusa (...). Wyzdrowienie fizyczne, wyraz głębszego uzdrowienia, ukazuje tym samym, jakie znaczenie ma dla Chrystusa cały człowiek, z duszą i ciałem. Każdy sakrament zresztą wyraża i uobecnia bliskość samego Boga, który w sposób absolutnie bezinteresowny «dociera do nas poprzez rzeczy materialne (...). Związek między zdrowiem fizycznym i odnową zranionej duszy pomaga nam zatem lepiej zrozumieć „sakramenty uzdrowienia” (...).

Bóg, „bogaty w miłosierdzie” (Ef 2, 4), jak ojciec z ewangelicznej przypowieści (...) nie zamyka serca przed żadnym ze swoich dzieci. Chwila cierpienia, w której mogłaby się zrodzić pokusa, by poddać się zniechęceniu i rozpacz, przemienia się wówczas w czas łaski, pozwalający wejść w siebie i podobnie jak syn marnotrawny z przypowieści, zastanowić się nad własnym życiem, uznając błędy i upadki, zatęsknić za Ojcem i Jego bliskością oraz wyruszyć w drogę powrotną do Jego Domu. (...)

Z lektury Ewangelii wynika wyraźnie, że Jezus zawsze okazywał chorym szczególne względy. Nie tylko wysyłał swoich uczniów, by leczyli ich rany (...), ale także ustanowił dla nich specjalny sakrament: namaszczenie chorych. List św. Jakuba zaświadcza o istnieniu tego gestu sakramentalnego już w pierwszej wspólnotce chrześcijańskiej (...): poprzez namaszczenie chorych, któremu towarzyszy modlitwa prezbiterów, cały Kościół poleca chorych Panu cierpiącemu i uwielbionemu, aby On ulżył ich udękom i ich uzdrowił, a wręcz wzywa ich do duchowego jednoczenia się z męką i śmiercią Chrystusa, by w ten sposób przyczyniali się do dobra ludu Bożego.

(...) W namaszczeniu chorych olej – materia sakramentu – jest nam dany «jako Boże lekarstwo – jako lek, który w tym momencie upewnia nas co do Jego dobroci, który ma nas umocnić i pocieszyć, ale który jednocześnie, niezależnie od choroby, kieruje myśl ku ostatecznemu uzdrowieniu, ku zmartwychwstaniu (...).

We wtorki do godz. 18

Od lutego 2012r. poradnie Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej (Opole, ul. Katowicka 66 A): ogólna, chorób piersi, chirurgii oraz chemioterapii-kontrola w każdy wtorek czynne są do godz. 18

XXI wiek w medycynie

Fakty i nadzieje

Wędliny a rak żołądka

Jedzenie przetworzonego mięsa, np. bekonu, kielbas i wędzonej szynki, zwiększa ryzyko nowotworu żołądka, uważają szwedzcy naukowcy. Analiza 15 badań wykazała, że ryzyko zachorowania na raka żołądka rośnie od 15 do 38 procent na każde zwiększenie dziennej dawki przetworzonego mięsa o 15 gramów. Nowotwory żołądka odpowiadają za 1/10 wszystkich zgonów z powodu nowotworów. W jednym z opracowań zestawiono przeprowadzone w latach 1966-2006 badania, bazujące na danych 4704 osób. Wykazały one jednoznaczny związek między zwiększoną konsumpcją przetworzonego mięsa i wyższym ryzykiem raka żołądka. Badacze wyliczają, że przetworzone mięso jest często solone lub wędzone, dodaje się też do niego azotany, by wydłużyć jego okres przydatności do spożycia. To może się przyczyniać do raka żołądka, nowotworu czwartego pod względem częstości występowania. Naukowcy zapowiadają dalsze badania, które potwierdzą związki między jedzeniem przetworzonego mięsa a innymi czynnikami, takimi jak dieta oraz wpływ różnych bakterii na częstość występowania raka żołądka.

(...) Wykorzystanie treści modlitwy liturgicznej, które można stosować w różnych sytuacjach życiowych związanych z chorobą, a nie tylko u kresu życia (...) sprawia, że namaszczenie chorych nie powinno być uważane za sakrament jakby mniej ważny od innych. Otoczenie chorych uwagą i opieką duszpasterską jest z jednej strony znakiem czułości Boga dla cierpiących, a z drugiej przynosi duchową korzyść również kapłanom i całej wspólnocie chrześcijańskiej, ponieważ wszystkim to, co czyni się najmniejszemu z braci, czyni się samemu Chrystusowi (...).

O „sakramentach uzdrowienia” św. Augustyn mówi: Bóg „leczy wszystkie twoje słabości. Zostaną uleczone wszelkie twoje słabości, nie lękaj się. (...) Pozwól tylko dać się uleczyć, nie odtrącaj Jego ręki” (...).

Ważne jest, by kapłani, którzy pełnią swoją delikatną posługę w szpitalach, w klinikach i w domach chorych, czuli się prawdziwymi „sługami chorych, znakiem i narzędziem, poprzez które współczucie Chrystusa musi dotrzeć do każdego człowieka dotkniętego cierpieniem” (...).

Temat tego Orędzia na XX Światowy Dzień Chorego: „Wstań, idź, twoja wiara cię uzdrowiła”, nawiązuje również do bliskiego już Roku Wiary, który rozpocznie się 11 października 2012 r. i będzie pomyślną i cenną okazją do odkrywania na nowo siły i piękna wiary, by zgłębić jej treść i dawać o niej świadectwo w życiu (...). Pragnę zachęcić chorych i cierpiących, aby znajdowali zawsze bezpieczną kotwicę w wierze, która karmi się słuchaniem Słowa Bożego, osobistą modlitwą i sakramentami, podczas gdy pasterzy zapraszam, aby byli zawsze gotowi do ich udzielania chorym. (...)

Tym, którzy pracują w służbie zdrowia, jak również rodzinom, które widzą w swoich bliskich cierpiące oblicze Pana Jezusa, jeszcze raz dziękuję w imieniu własnym i całego Kościoła, że poprzez fachowe umiejętności i milczącą obecność, niejednokrotnie nawet bez wymawiania imienia Chrystusa, w konkretny sposób świadczą o Chrystusie (...)

Wszystkich zapewniam o pamięci w modlitwie i udzielam każdemu specjalnego Błogosławieństwa Apostolskiego.

Papież Benedykt XVI

Dekalog zdrowia na rok 2012

Wraz z Nowym Rokiem wielu z nas podejmuje noworoczne postanowienia. Zastanawiamy się, co warto zmienić w swoim życiu, aby kolejny rok był lepszy od tego, który minął.

My proponujemy zadbać o zdrowie. No, bo jeśli nie ma zdrowia...

Oto 10 pomysłów, jak to zrobić.

Przed wszystkim:

1. *Rzuć palenie!*

Nie jest to łatwe, ale nie niemożliwe! Może nie wiesz, ale palenie szkodzi niemal każdemu narządowi twojego ciała. Jest największym czynnikiem ryzyka wielu typów raka, nie tylko raka płuca.

2. *Jedz jak najwięcej świeżych warzyw i owoców!*

Mieści się w nich wszystko, co jest niezbędne dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania komórek twojego ciała. Pojmij wreszcie, że zachęcanie (*także na łamach naszego miesięcznika*) do jedzenia owoców, warzyw, nasion, to nie kwestia mody, ale wiedza! Ileż leków przeciwrakowych wywodzi się ze związków zawartych w roślinach! Pokarm roślinny to oczywista chemoprewencja!

3. *Ogranicz tłuszcz i cukier w codziennym menu*

Jak najmniej tłuszczów nasyconych w diecie jest ważne dla utrzymania serca i w ogóle całego organizmu w dobrej kondycji. Badania pokazują, że osoby, które spożywają wiele artykułów spożywczych i napojów z dodatkiem cukru, spożywają także więcej kalorii. A przede wszystkim - wiele nowotworów ma swoje źródło w złej diecie.

4. *Zacznij ćwiczyć*

Regularne ćwiczenia nie tylko poprawiają kondycję fizyczną, ale także wpływają na lepsze samopoczucie. Liczne badania wykazały, że aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów, wydłuża życie, pomaga osiągnąć spadek niechcianej wagi, poprawia nastrój, obniża ciśnienie krwi. Nie znaczy to, że musisz codziennie chodzić na siłownię czy biegać do siódmych potów, ale kilkunastominutowy szybki spacer niech się stanie twoim nawykiem.

5. *Ogranicz ilość soli w diecie*

Zwłaszcza jeśli masz wysokie ciśnienie krwi. Dzienna porcja soli dla dorosłego człowieka nie powinna przekraczać 6 gramów (2400 mg sodu) na dobę. Patrz, co nakładasz na talerz. Pamiętaj, że świeże owoce i warzywa nie zawierają soli...

Kosmetyki a rak piersi?

Parabeny, związki stosowane jako konserwanty w kosmetykach, produktach farmaceutycznych oraz żywności gromadzą się w tkance sutka i nie można wykluczyć, że mają udział w rozwoju raka piersi – twierdzą naukowcy brytyjscy. Estrы parabenów są szeroko stosowane jako konserwanty m.in. w antyperspirantach, w kremach; badacze już w 2004 roku poinformowali o ich wykryciu w próbkach pobranych ze złośliwych guzów piersi od 20 pacjentek. Późniejsze badania wykazały, że wchłaniają się one z kosmetyków przez skórę i już po godzinie od aplikacji, np. kremu, można je wykryć we krwi. To zrodziło podejrzenia, że stosowanie w okolicy pachowej kosmetyków z parabenami (np. antyperspirantów) ma związek z ryzykiem zachorowania. Przemawiał za tym fakt, że większość raków piersi jest zlokalizowana w górnej ćwiartce gruczołu sutkowego, najbliższej pachy. W najnowszych doświadczeniach Brytyjczycy analizowali występowanie 5 różnych parabenów w tkankach gruczołu sutkowego 40 kobiet z pierwotnym rakiem piersi, które przeszły mastektomię. Sprawdzano obecność tych związków w 4 lokalizacjach w piersi. Okazało się, że u każdej pacjentki obecny był co najmniej jeden z estrów parabenów. Jednocześnie jedna z substancji (n-propylparaben) występowała w znacznie wyższych stężeniach w próbkach pobranych z okolic piersi bliższych pachy, niż mostka. Jednak 7 z 40 pacjentek nigdy nie stosowało kosmetyków pod pachę. Zdaniem naukowców oznacza to, że źródłem tych

związków musiały być inne produkty. Badania potwierdzają, iż nie istnieje prosta zależność przyczynowo-skutkowa między stosowaniem pod pachę produktów zawierających parabeny a rakiem piersi, który nie jest jednorodnym schorzeniem, a do jego rozwoju przyczynia się wiele czynników.

Telomer a długość życia

Cały nasz genom, informacje o budowie oraz indywidualnych cechach organizmu, zawarty jest w cząsteczkach DNA, mających postać długich nici. Nici te są zwinięte w specyficzny sposób, tworząc chromosomy. Telomery to znajdujące się na końcach chromosomów specyficzne sekwencje DNA, które chronią nic przed uszkodzeniem; często porównuje się je do skuwek przy sznurowadłach, dzięki którym końce się nie rozplatają. Z wiekiem długość telomerów się zmniejsza i w końcu komórki przestają należycie funkcjonować. Naukowcy szkodzą twierdzą, że długość telomerów świadczy o tym, czy młody organizm ma przed sobą długie życie. Na razie badania dotyczą małych australijskich ptaszeków zeberek (*Taeniopygia guttata*), często hodowanych w domach. Niewielkie próbki krwi pobierano przez całe życie od grupy 99 zeberek i mierzono długość zawartych w komórkach krwi telomerów. Choć niektóre ptaki padły już po sześciu miesiącach, najbardziej odporny przeżył aż dziewięć lat. W każdym przypadku najdłużej żyjące ptaki miały także najdłuższe telomery, ale najlepszym wskaźnikiem długości życia okazała się długość telomerów w wieku zaledwie 25 dni. Dalsze ba-

6. Ogranicz picie alkoholu

Alkohol pity w nadmiarze podnosi ciśnienie krwi. Szkodzi też wątrobie, sercu, mózgowi wreszcie. Poza tym jest to ogromna ilość pustych kalorii, o czym musisz wiedzieć, jeśli próbujesz bezskutecznie schudnąć. Pożegnaj z Nowym Rokiem nadmierne spożywanie trunków, zwłaszcza słodkich. Wskazana dawka alkoholu to 8 g dziennie dla kobiety i 16 g dla mężczyzny (uwaga: mowa o czystym alkoholu, w przeliczeniu na kieliszki dawka dla kobiety to: 1 kieliszek wódki, 1 małe piwo, 1 lampka wina, dla mężczyzny - podwójnie).

7. Pamiętaj o badaniach profilaktycznych

Nie pozwól zaskoczyć się chorobie. Regularne wykonywanie badań (m.in. bezpłatnych mammograficznych, cytologicznych, kolonoskopowych, analiz krwi), pozwoli tobie i twojej rodzinie uniknąć przykrych niespodzianek. Profilaktyka to przeciw monitorowanie twojej kondycji zdrowotnej oraz wczesne wykrywanie wszelkich zagrożeń.

8. Naucz się czegoś nowego

Obiecay sobie, że w tym roku odkryjesz coś nowego dla siebie. Ćwicz nieustannie swoje szare komórki, niech twój mózg nie gnuśnieje. Znajdź w zdobywaniu wiedzy sposób na motywowanie siebie (czy wiesz np., jak funkcjonują komórki twojego organizmu? A przeciw są one podstawą twojego zdrowia!).

9. Odpoczywaj regularnie

Staraj się dawać organizmowi tyle snu, ile potrzebuje (byle jednak nie za dużo; 8 godzin to maksimum!). Podczas odpoczynku ma on bowiem szansę zregenerować się, dlatego także w ciągu dnia znajdź choć chwilę na „wyłączenie się”. Naucz się medytacji i głębokiego, relaksującego oddechu. Ale przede wszystkim nie poddawaj się stresowi! Uśmiechaj się, ba, tarzaj się ze śmiechu, jak najczęściej! Ludzie weseli żyją i dłużej, i lepiej!

10. Ciesz się życiem, odrzuć pesymizm, nawet jeśli masz czasem „pod górkę”...

To niezmiernie ważne dla zdrowia! Otaczaj się ludźmi, których „szklanka jest do połowy pełna”, czyli optymistów. W ich gronie szukaj przyjaciół! Wychodź z domu i próbuj czegoś nowego, może drzemie w tobie jakiś ukryty talent! Kontakt z telewizorem (oraz komputerem) zostaw na wyjątkowe okazje (no chyba że pracujesz zawodowo z komputerem...). Wokół jest całe mnóstwo atrakcji artystycznych i rekreacyjnych, ćwicz zatem także swoją spostrzegawczość. Zyska na niej nie tylko twoje ciało, ale i umysł!

A więc - do dzieła!

Popraw swój głos, albo zrujnujesz swój los

Bądź kowalem swojego głosu

Pod koniec ub. r. w Klubie Medyka w Opolu miało miejsce niecodzienne spotkanie, w którym udział wzięli m.in. **Roman Kolek**, wicemarszałek województwa opolskiego, dr n.med. **Bogdan Kochanowski**, nestor opolskiej laryngologii, dr n. med. **Jerzy Jakubiszyn**, konsultant wojewódzkie ds. laryngologii i dziedzic ordynator Oddziału Laryngologii w Wojewódzkim Centrum Medycznym, dr **Lidia Czopkiewicz**, szefowa Zakładu Radioterapii w Opolskim Centrum Onkologii, dr n.med. **Stanisław Piwowarczyk**, konsultant wojewódzki ds. psychiatrii a zarazem dyrektor ds. medycznych w Centrum Terapii Nerwic w Mosznej, pielęgniarki i lekarze z oddziałów WCM oraz OCO.

Tematem spotkania była prezentacja projektu „**Jestem kowalem swego głosu**”, zrealizowanego przez Stowarzyszenie „Bariery” i działającą przy nim grupę wsparcia o nazwie Stowarzyszenie Osób Laryngektomowanych. Projekt współfinansowany przez samorząd województwa ze środków PFRON, pod medycznym patronem dr Jerzego Jakubiszyna (od 10 lat opiekuna medycznego działającego Stowarzyszenia na rzecz osób laryngektomowanych), koordynowała **Sybilla Fusiarz**, prezes Stowarzyszenia a zarazem pomysłodawca i wykonawca projektu, jedna z największych propagatorek nauki mówienia przez osoby bez krtani.

Kilkudziesięciu uczestników spotkania obejrzało filmowy materiał instruktażowy do nauki mowy zastępczej, przeznaczony dla osób, mających za sobą zabieg całkowitego usunięcia krtani (laryngektomii). To pionierskie nagranie filmowe pokazuje, że życie bez krtani wcale nie musi być skazane na codzienność w całkowitym milczeniu i porozumiewanie się jedynie za pomocą gestu oraz kartki i długopisu zaś obecność w Klubie Medyka porozumiewających się bez trudu osób, którym usunięto narząd mowy (z powodu zaawansowanego nowotworu złośliwego) dowodziła, że posiadanie krtani nie jest wcale warunkiem bezwzględny do posługiwania się mową.

Materiał filmowy pokazuje najważniejsze ćwiczenia, jakie zainteresowany nauką pacjent winien wykonywać dzień po dniu, aby końcowym efektem tej żmudnej, acz nieuciążliwej pracy, stała się taka wymowa słów i zdań, aby inni byli ją w stanie zrozumieć. Każde z ćwiczeń opatrzone jest komentarzami logopedy i - co bardzo istotne - na filmie wykonują je osoby, które nauczyły się nie tylko mówić bez aparatu mowy, ale i śpiewać!

Ćwiczenia nie są skomplikowane, dość wymienić np. skłony głowy do ramion, oblizywanie „wąsów”, podpieranie się pod boki i wdychanie powietrza, wciąganie powietrza przez słomkę, rozciąganie zamkniętych ust z uciskiem palcami jego kącików. Do nauki mowy nie są też potrzebne specjalistyczne urządzenia, wystarczy talerzyk, kubek, gwizdek, rurka do picia napojów... Jedno co jest niezbędne to dobre nastawienie psychiczne i systematyczne wykonywanie ćwiczeń.

dania mają odpowiedzieć na pytanie, dlaczego długość telomerów u poszczególnych osobników tak bardzo się różni - na ile zależy to od czynników wrodzonych, a w jakim stopniu od środowiska. Nie wiadomo także, w jakim stopniu wyniki badań nad zebkami można przenosić na ludzi. (Zob. inny tekst o telomerach na s.14-15 – przyp. redakcja)

Włosi żyją najdłużej

Ze statystyk wynika, że ponad 16 tys. Włochów ma ukończone sto lat. To oznacza, że kraj ten ma jeden z najwyższych wskaźników długości życia na świecie. Zdecydowana większość włoskich stulatków - ponad 13 tysięcy - to kobiety. Mężczyzn żyjących dłużej niż sto lat jest ok. 3100. Najstarsza Włoszka liczy 112 lat. Średnia długość życia we Włoszech wynosi 79 lat w przypadku mężczyzn i 84 lata dla kobiet. Najwięcej stulatków mieszka na Sardynii. Przyuczony długowieczności na tej wyspie są przedmiotem badań naukowych.

Genetyczny paradoks w raku jelita grubego

Genetyczne uwarunkowanie, zwiększające ryzyko zapadnięcia na raka jelita grubego (CRC, od ang. Colorectal Cancer) poprawia także szanse przeżycia - donoszą amerykańscy naukowcy. Z ich badań wynika, że osoby spokrewnione z chorymi na ten nowotwór mają większe szanse przeżycia oraz bezpowrotne pokonanie choroby od osób, u których nie pojawiały się w rodzinie przypadki choroby. Analiza objęła 1087 chorych, którzy lečení byli chirurgicznie

w połączeniu z podawaną następnie chemioterapią. Badacze wykazali, że śmiertelność nowotworu wynosiła 29% dla osób, u których w rodzinie stwierdzono wcześniej przypadki raka jelita grubego. Dla porównania, w grupie pacjentów, którzy byli pierwszymi chorymi na ten nowotwór w rodzinie, ryzyko wynosiło aż 38%. Powód powstania tej różnicy nie jest znany. Badacze próbowali wyjaśnić tę rozbieżność m.in. wpływem diety oraz stylu życia, lecz hipoteza ta nie znalazła potwierdzenia w praktyce. Być może istnieje jakiś rodzaj cechy genetycznej, która nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania, lecz także poprawia rokowanie dla pacjenta. Co ciekawe, stopień obciążenia genetycznego wyraźnie koreluje z szansą przeżycia; osoby, w których rodzinach chorowało co najmniej dwoje bliźkich krewnych, miało aż 51 procent szans na przeżycie w porównaniu do pacjentów z rodzin, w których nie stwierdzono przypadku choroby.

Bakterie wywołują raka jelita grubego?

W 9 próbkach raków jelita grubego naukowcy amerykańscy odkryli zaskakująco dużo drobnoustrojów beztlenowych z rodzaju *Fusobacterium*. Niewykluczone więc, że te Gram-ujemne pałeczki przyczyniają się do rozwoju choroby. Gdyby się to potwierdziło, poziom *Fusobacterium* można by wykorzystywać w profilaktyce i wykrywaniu guzów jelita grubego, podobnie jak *Helicobacter pylori* w przypadku nowotworów żołądka i dwunastnicy. Do przełomowego odkrycia doszło podczas sekwencjo-

Roman Kolek w imieniu zarządu województwa pograturalował Sybilli Fusiarz, autorce projektu w sposób oczywisty służącego „przełamywaniu barier”. Był pod wrażeniem występujących w filmie „aktorów”, którymi byli **Zygmunt** (28 lat po laryngektomii), **Mundek** (5 lat), **Jurek** (8 lat) a także całkiem niezłe mówiący **Włodek**, który operację usunięcia krtani przeszedł zaledwie 3 miesiące wcześniej.

Atrakcją spotkania był występ kwartetu laryngektomowanych, który zaśpiewał kilka piosenek, m.in. „*Szła dziewczynka do laseczka*”, „*Sokoły*”, „*Pije Kuba do Jakuba*”, „*Płonie ognisko w lesie*”. Występ zakończyło słynne „*Sto lat*” adresowane specjalnie dla dr Lidii Czopkiewicz, która dzień wcześniej świętowała rocznicę swoich urodzin.



- Film „*Jestem kowalem swego głosu*” jest materiałem instruktażowym do nauki mowy zastępczej u laryngektomowanych. – mówi Sybilla Fusiarz. – To pierwsze w Polsce, a prawdopodobnie i na świecie, nagranie z nauką mowy zastępczej, zostało zapisane na nośniku USB, do którego dołączono „*Elementarz laryngektomowanego*”. Materiały te są przydatne także dla logopedów, chcących pracować z pacjentami bez krtani i uczyć ich na nowo posługiwania się własnym głosem. Ale – co bardzo istotne – materiały zawierają ważne dla pacjentów treści o znaczeniu psychologicznym, i to zarówno dla osób będących przed operacją usunięcia krtani, jak i przed leczeniem uzupełniającym. Podkreślają to w zarejestrowanych na filmie wypowiedziach dr **Jerzy Jakubiszyn**, nasz opiekun medyczny, jak również zawsze nam życzliwy, współpracujący z opolską onkologią, prof. **Krzysztof Skłodowski**, kierownik Zakładu Radioterapii w Centrum Onkologii w Gliwicach. Dlatego z nagraniem oraz z publikacją pacjenci powinni zapoznać się już na oddziałach szpitalnych. Czynimy więc starania, aby nasze komputery z materiałem instruktażowym zostały zainstalowane nieodpłatnie zarówno na laryngologii w WCM, jak i w Zakładzie Radioterapii oraz na Oddziale Radioterapii w Opolskim Centrum Onkologii. Zgoda ordynatorów jest, miejsca szukamy. Przypomnę, że laryngektomowani to niepełnosprawni z barierą w komunikowaniu się, a to kwalifikuje ich do grupy, mogącej ubiegać się o dofinansowanie do sprzętu komputerowego ze środków PFRON za pośrednictwem powiatowych centrów pomocy rodzinie. Dodam też, że w Stowarzyszeniu (Opole, ul. Damrota 1A- przyp. red.) mamy trzy komputery i w każdy wtorek uczymy nie tylko nauki mowy zastępczej, ale również obsługi komputera oraz korzystania z materiału instruktażowego. Jeśli ktoś nie ma jeszcze w domu sprzętu, zawsze może zapytać w PCPR, w gminie czy u sołtysa, gdzie może korzystać z komputera. W tej chwili nie ma z tym większego problemu, praktycznie każda instytucja, działająca na rzecz niepełnosprawnych, wskaże takie miejsce. Jeśli jednak jest z tym jakiś problem, można przyjeżdżać do nas, do Stowarzyszenia, tym bardziej, że w ramach naszej

działalności statutowej możemy zwrócić się do ośrodków pomocy społecznej o tzw. środki celowe na dojazd na rehabilitację. Niezależnie od powyższego za pośrednictwem Izabeli Podobińskiej, pełnomocnika marszałka województwa ds. organizacji pozarządowych, rozesłaliśmy informację z prośbą o przekazanie nam niepotrzebnych, ale sprawnych komputerów, na rzecz podopiecznych naszego Stowarzyszenia. Prosimy o to wszystkich, którzy mają niepotrzebny sprzęt komputerowy... Korzystając z okazji pragnę zachęcić wszystkich zainteresowanych do korzystania z naszej strony internetowej www.barierywswiecieniepelnosprawnych.pl oraz do dyskusji na naszym forum <http://bariery.mojeforum.net/index.php>

**Sobota, 4 lutego, Biała Sobota
w Opolskim Centrum Onkologii**

Aby mieć pewność, trzeba się zbadać

W dniu 4 lutego w Opolskim Centrum Onkologii (Opole, ul. Katowicka 66 A) zostanie zorganizowana pierwsza w tym roku **Biała Sobota** (drugą organizujemy zazwyczaj w październiku). Jej hasło przewodnie, podobnie jak rok temu, brzmi: „**Badam się, więc mam pewność**”.

W tym dniu w godz. 8-14 czynne będą poradnie: **chirurgii onkologicznej, profilaktyki chorób piersi oraz onkologii ogólnej**, a także **Pracownia Mammograficzna** (w nowym pawilonie „z zielonymi oknami”), w której wykonywane będą zdjęcia piersi nie tylko ze wskazań lekarza, ale również w ramach programu skryningu mammograficznego (bezpłatne badanie kobiet w wieku 50-69 lat wykonywane co 2 lata).

Każda Opolanka i Opolanin zainteresowani uczestnictwem w onkologicznej Białej Sobocie winni 4 lutego zgłosić się do okienka Rejestracji Głównej w Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej, która będzie czynna od godz. 7. Należy okazać dokumenty: tożsamości z numerem Pesel oraz potwierdzenie aktualności ubezpieczenia zdrowotnego.

Do dyspozycji zainteresowanych będą materiały edukacyjne na temat programów profilaktycznych, realizowanych w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, tj. wczesnego wykrywania raka piersi oraz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy. Pacjenci otrzymają ponadto drobne upominki (długopis, torbę ekologiczną), promujące profilaktykę nowotworową. Dla pań po pięćdziesiątce będzie to również okazja do wykonania mammografii w ramach akcji „Laurka na Dzień Babci”, a badanie zostanie nagrodzone upominkiem.

Opolskie Centrum Onkologii zaprasza wszystkich, którzy chcą upewnić się czy np. znamię, guzek, długo utrzymujący się kaszel lub chrypka, zmiana rytmu wy-

nowania DNA 9 wycinków zdrowego jelita oraz 9 próbek tkanki raka jelita grubego (walidację, czyli dowód na to, że metoda rzeczywiście prowadzi do zaplanowanych wyników, przeprowadzono na 95 sparowanych próbkach DNA tkanki prawidłowej i tkanki z guzów). W tkance nowotworowej stwierdzono sporą domieszkę bakteriynego materiału genetycznego. Badacze wyjaśniają, że w guzach i ich bezpośrednim otoczeniu zetknęły się z mieszaniną komórek prawidłowych, nowotworowych, a także bakterii i wirusów i dlatego postanowili zbadać związki między komórkami a ich mikrośrodowiskiem, a szczególnie interakcje komórka-komórka, które mogą sprzyjać tworzeniu i wzrostowi guza. Tym bardziej, że wcześniejsze badania wykazały, że bakterie z rodzaju *Fusobacterium* są związane z m.in. z wrzodziejącym zapaleniem okrężnicy, które zwiększa ryzyko raka jelita grubego. Badacze podkreślają, że bakterie niekoniecznie muszą wywoływać raka jelita grubego, ale to jedna z kwestii godnych głębszego zbadania, zwłaszcza że jak dotąd nie wykazano, by jakikolwiek mikroorganizm miał wpływ na zapoczątkowanie tej choroby.

Suplementy a ryzyko zgonu starszych kobiet

Suplementy, a zwłaszcza multiwitaminy, kwas foliowy, witaminę B6, magnez, cynk, miedź i żelazo powiązane z podwyższonym ryzykiem zgonu u starszych kobiet. Potwierdza to przypuszczenia fińskich ekspertów, że po tego typu preparaty powinno się sięgać w razie niedoborów, a wszystkie 50-

i 60-kilkulatki uwzględnione w studium były generalnie dobrze odżywione. Naukowcy uwzględnili blisko 39 tys. Amerykanek, które od 1986 uczestniczyły w badaniu. W momencie rozpoczęcia badań średnia wieku wynosiła 61,6 roku. Zażywanie suplementów poddawano samoocenie w 1986, 1997 i 2004 roku. Do 31 grudnia 2008 r. odnotowano 15594 zgony (40,2% próby). Jak wynika z danych, w 1986 roku po co najmniej jeden suplement sięgało 66% ochotniczek, a w 2004 r. odsetek ten wzrósł do 85% (aż 27% pań zażywało 4 lub więcej takich preparatów). Okazało się, że siła związku między zażywaniem danego suplementu a ryzykiem zgonu była największa w przypadku żelaza. Co więcej, korelacja ta miała charakter dawkozależny, tzn. im więcej żelaza ktoś zażywał, tym wyższe było ryzyko śmierci. Innymi słowy - suplementy nie chronią przed przewlekłymi chorobami, a w niektórych wypadkach bywają wręcz szkodliwe, zwłaszcza gdy zażywa się je przez długi czas. Badania trwają.

Syrop na kaszel a lek na raka

Podając pacjentkom z rakiem piersi syrop na kaszel, można ocenić reakcję organizmu na tamoksifen (lek o działaniu antyestrogenowym) i ustalić odpowiednią dawkę. Holenderscy naukowcy zauważyli bowiem, że organizm odpowiada na dekstrometorfan (aktywną substancję syropu) tak samo, jak na tamoksyfen. Tamoksyfen wiąże się z receptorami estrogenowymi wewnątrz komórek nowotworowych. W ten sposób zostaje zahamowana produkcja czynników wzro-

próżnień, nie są zwiastunem poważniejszego schorzenia. Do zaobserwowanych objawów odnosią się specjaliści onkolodzy.

Biała Sobota zostanie zorganizowana w związku z obchodzonym w dniu 4 lutego **Światowym Dniem Walki z Rakiem**, ustanowionym w Paryżu w roku 2000, podczas Światowego Szczytu do Walki z Rakiem. Przyjęto wówczas Kartę Paryską, w myśl której rządy krajów świata, które ją podpisały, zobowiązały się do stworzenia programów służących m.in. zapobieganiu i wczesnemu wykrywaniu chorób nowotworowych, jak również opracowywaniu i wdrażaniu coraz skuteczniejszych metod ich diagnozy oraz terapii.

Od samego początku w promocję profilaktyki nowotworowej oraz wczesnego wykrywania nowotworów złośliwych włącza się Polska Unia Onkologii, która i w tym roku sprawuje nad akcją swój patronat.

Z góry dziękujemy opolskim mass mediom za włączenie się do promowania akcji wśród Opolan.



„Kochanej Babci z okazji Dnia Babci”

Mammografia dla Babci

Również w tym roku Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, działający przy Opolskim Centrum Onkologii, organizuje akcję pn. **„Laurka dla Babci”** (zob. plakat na okładce), która zostanie przeprowadzona przy wsparciu bp. **Andrzeja Czai**, ordynariusza Diecezji Opolskiej, i zaangażowaniu **proboszczów opolskich parafii**, jak również przy udziale **terenowych doradców ds. wiejskiego gospodarstwa domowego i agroturystyki z Opolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Łosiowie**. Laurki dostępne będą także w niektórych jednostkach samorządowych.

Laurka **„Kochanej Babci z okazji Dnia Babci”**, adresowana jest głównie do Opolanek w „wieku skryningowym”, tj. do pań liczących od 50 do 69 lat, które co 2 lata winny wykonywać bezpłatną mammografię. Zawiera nie tylko wierszowane życzenia, ale także zaproszenie na bezpłatne badanie do jednej z kilku placówek, realizujących skryning na terenie województwa (ich wykaz w tabeli poniżej).

Kilka tysięcy kolorowych laurek zostanie rozdysponowanych przez ponad 20 parafii diecezji opolskiej, a dzięki zaangażowaniu powiatowych doradców OODR w Łosiuwie, trafią one także do wielu opolskich wsi w całym województwie, poprzez koła gospodyń wiejskich i wiejskich organizacji kobiecych.

Warto podkreślić, że **każda z pań** we wskazanym wyżej wieku, **która w dniach 23 stycznia-29 lutego br. zgłosi się z laurką do którejś z wymienionych niżej placówek, otrzyma praktyczny upominek** (m.in. filizankę, parasol, torbę na zakupy, kalendarz kieszonkowy, długopis).

Miłe Opolanki! Serdecznie zapraszamy na badanie mammograficzne, które da Paniom pewność, że Wasze piersi są zdrowe. Pamiętajcie, że tylko ok. 5 proc. kobiet przebadanych mammograficznie wymaga dalszej diagnostyki (m.in. badania USG, badania przez lekarza), ale i w takim wypadku zdecydowana większość (ok. 99 proc.) uzyskuje potwierdzenie, że zmiana jest łagodna, a więc nie zagrażająca życiu. Trzeba się jednak zbadać, aby tę pewność uzyskać... Rak piersi to choroba, której wykrycie w bardzo wczesnym stadium daje szansę na całkowite wyleczenie. Na całym świecie dla pań w wieku 50-69 lat nie ma dokładniejszego badania piersi niż właśnie mammografia.

Jeśli kochają Panie swoje wnuki, rodzinę - proszę nie zwlekać, nie odkładać tego badania na później, nie zapominać o nim!

Wykaz placówek stacjonarnych, wykonujących bezpłatne, skryningowe badania mammograficzne w ramach akcji „Laurka dla Babcy”

Opolskie Centrum Onkologii	Opole, ul. Katowicka 66a	77 441 60 39 wtorek do godz.17
SPZOZ „Centrum” w Opolu	Opole, ul. Budowlanych 4	77 453 84 62
SPZOZ w Kędzierzynie-Koźlu	Kędzierzyn-Koźle ul. 24 Kwietnia 7	77 48 24 114
NZOZ Nyski Ośrodek Onkologii „Onkovit”	Nysa, ul. Rodziewiczówny 34	77 433 24 86 godz. 8-18
ZOZ Strzelce Opolskie	Strzelce Opolskie, ul. Opolska 36a	77 461 32 91-5 w.143 godz.13-14
SPZOZ Głubczyce	Głubczyce, ul. Skłodowskiej 26	77 48 01 141 w.142
NZOZ Diagnostyka Obrazowa	Kluczbork ul. Skłodowskiej-Curie 23	77 417 35 33
NZOZ Pro-Sana (mamobus)	Brzeg, ul. Chocińska 7	77 54 61 374, 77 54 61 384
NZOZ Prudnickie Centrum Medyczne	Prudnik, ul. Szpitalna 14	77 406 78 98

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, zadanie: Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi

stu, dochodzi też do pobudzenia tworzenia receptorów progesteronowych. W hormonowrażliwych guzach następuje ograniczenie podziałów komórkowych. By jednak lek mógł zadziałać, musi ulec rozłożeniu. Nie u wszystkich kobiet organizm radzi sobie z tym zadaniem równie dobrze. Niestety, z góry nie da się określić, jaką z dwóch podgrup reprezentuje dana pacjentka. Pomóc w tym może właśnie dekstrometorfan. Jest on metabolizowany jak tamoksyfen, ale w porównaniu do niego, jest stosunkowo nieszkodliwy. Naukowcy podawali niewielką dawkę syropu chorym na dwie godziny przed zażyciem tamoksyfenu. Aby określić, czy przetwarzanie syropu odpowiada metabolizmowi tamoksyfenu, pobierano próbki krwi. Okazało się, że na podstawie ilości dekstrometorfanu można było dokładnie przewidzieć poziom metabolitów tamoksyfenu. Jedna z pacjentek zażywała lek przeciwdrożdżowy, który zaburza rozkład tamoksyfenu. Podobne efekty zaobserwowano w przypadku dekstrometorfanu. Tamoksyfen przepisuje się kobietom na okres 5 lat, dlatego tak ważne jest, by najpierw ustalić, czy terapia będzie skuteczna. Badacze zamierzają przeprowadzić badania na większej próbie.

Testy na PSA a wiek

Wielu mężczyzn w podszym wieku nie musi wykonywać testów przesiewowych, określających ryzyko raka prostaty - twierdzą naukowcy amerykańscy, którzy przejrżeli dane 849 mężczyzn, spośród których 122 zachorowało na złośliwy nowotwór prostaty. Okazało

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

Mleko wydłuża życie?

Picie mleka zmniejsza ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca lub udaru aż o 15-20% - dowodzą badacze amerykańscy, którzy postanowili sprawdzić, czy korzyści z picia mleka mogą przeważać zagrożenia. Po raz pierwszy ryzyko zachorowania z powodu picia mleka przyglądano się w kontekście liczby zgonów na konkretną chorobę. Badacze przeanalizowali wyniki 324 badań, w ramach których



Alicja Bacińska

Prawidłowe odżywianie ma bardzo ważny wpływ na przebieg choroby nowotworowej

Jak się odżywiać w chorobie nowotworowej

W chorobie nowotworowej dochodzi do zaburzeń funkcjonowania całego organizmu, w dużym stopniu związanych z metabolizmem białek, węglowodanów, tłuszczów i składników mineralnych. Radioterapia, a szczególnie chemioterapia mogą wywołać zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, jak: zmiana odczuwania zapachu i smaku, nudności, wymioty, stan zapalny jamy ustnej, krwawienia, utrata apetytu, biegunki, zaparcia. W konsekwencji często dochodzi do utraty masy ciała, nierzadko bardzo niebezpiecznej dla procesu zdrowienia.

Dlatego tak ważna jest odpowiednia dieta. Dobrze odżywiony organizm ma więcej siły, aby walczyć z chorobą. Właściwe żywienie podnosi też odporność organizmu, dzięki czemu zwiększa się szansa na wyliczenie.

Dieta powinna dostarczać wszystkich odpowiednich składników odżywczych, by przeciwdziałała niedoborom. Dla osób z mniejszą masą ciała ważna jest zwiększona ilość energii i białka. Kaloryczność posiłku można podwyższyć, dodając, np. śmietanki, majonezu, jogurtu, miodu. Pełnowartościowe białko powinno być zapewnione przez spożywanie: chudego mięsa, ryb, jaj oraz przetworów mlecznych. Zalecane jest ograniczenie tłuszczu zwierzęcych na korzyść roślinnych. Do gotowych potraw można dodać, np. oliwy z oliwek, oleju lnianego.

Chory powinien spożywać 5-6 lekkostrawnych posiłków (lepiej mniej na porcję, a częściej). Aby składniki pokarmowe były bardziej przyswajane, należy płynny przyjmować pół godziny po jedzeniu lub między posiłkami.

Podstawę przygotowania posiłków stanowi:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez tłuszczu,

• pieczenie w folii aluminiowej, woreczkach i naczyniach żaroodpornych.

Potrawy powinny być pozbawione panierki (opiekanej mąki, bułki tartej). Unikać należy zasmażek i ciężkich sosów. Zupę lub sos lepiej zagęścić mlekiem, jogurtem, kefirem.

Należy zdecydowanie ograniczyć (a najlepiej całkowicie usunąć z menu) spożywanie cukru, słodczy, wędzonej, marynowanej i konserwowanej żywności oraz ostrych przypraw i soli. Oczywiście jest, że surowce do sporządzania potraw powinny być świeże i dobrej jakości.

Ogromnie ważne jest spożywanie owoców i warzyw, gdyż dostarczają one nie tylko witamin i składników mineralnych, ale przede wszystkim związków fitochemicznych, zwiększających odporność organizmu. Są m.in. źródłem przeciwutleniaczy, korzystnych w przebiegu choroby.

Najcenniejsze są surowe owoce i warzywa, dostarczające również niezbędny błonnik. Dobrym jego źródłem są również kasze, ciemne makarony, ciemny ryż, pieczywo razowe.

W razie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, bardziej wskazane są owoce i warzywa gotowane, przecierane, w postaci soków; wówczas należy również ograniczać warzywa i owoce powodujące wzdęcia, jak: fasola, groch, owoce pestkowe oraz wprowadzić do menu jasne pieczywo, rozgotowane kasze, makarony, ryż.

W razie mniejszego apetytu najlepiej spożywać posiłki w postaci rozdrobnionej, nawet jako puree czy zupy- kremy, polewać potrawy sosem, usuwać skórkę z chleba i moczyć w mleku lub herbacie; zalecane są też kisiele.

Pacjent powinien wypijać od 2 do 2,5 litra płynów. Wskazana jest woda mineralna niegazowana i zielona herbata, a także napary osłaniające przewód pokarmowy (z mięty czy rumianku) oraz soki warzywne i owocowe. Należy unikać mocnej kawy i czarnej herbaty oraz alkoholu.

Oczywiście potrawy powinny być ciepłe i podane w sposób zachęcający do jedzenia. Należy dbać, by dania były zjadane powoli, w miłej atmosferze. Po jedzeniu wskazany jest odpoczynek.

*Źródła: Dietetyka - żywienie zdrowego i chorego człowieka - Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, PZWL, 2010
Żywienie w chorobach nowotworowych - Zofia Wieczorek - Chelmińska, PZWL, 2011*

Alicja Bacińska

Autorka jest dietetyczką w jednym z opolskich hospicjów

konsumpcję mleka traktowano jako ewentualne czynniki prognostyczne choroby niedokrwiennej serca, udaru i cukrzycy. Okazuje się, że spożycie mleka i nabiału nie tylko sprzyja zdrowiu kości, ale ma także związek z występowaniem i przebiegiem chronicznych chorób. Okazuje się, że wzięwszy pod uwagę liczbę zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca, udaru i nowotworu jelita grubego, istnieją mocne dowody na zmniejszenie ryzyka zgonu w wyniku konsumpcji mleka. Nie znaleziono dowodów, że picie mleka może zwiększyć ryzyko rozwoju jakiegś choroby, z wyjątkiem nowotworu prostaty.

Ugotować raka

Termoterapia to nowa metoda niszczenia komórek nowotworowych, opracowana przez badaczy amerykańskich i hinduskich. Wykorzystali oni zjawisko hipertermii do podniesienia temperatury komórek nowotworowych przy jednoczesnym utrzymaniu bezpiecznej temperatury w otaczającej je zdrowej tkance. Do uzyskania zjawiska hipertermii wykorzystano ferrofluidy, substancje przypominające ciecze, które w temperaturze pokojowej są dobrymi paramagnetykami, a w obecności pola magnetycznego ulegają silnej polaryzacji. Ferrofluidy wstrzykuje się do tkanki nowotworowej a następnie poddaje się je działaniu zmiennego pola magnetycznego o wysokiej częstotliwości. To powoduje tak wysokie ich podgrzanie, że temperatura zabija komórki nowotworowe. Temperatury rzędu 41-45 stopni wystarczają do spowolnienia lub zatrzymania rozwoju tkan-

ki nowotworowej. Idealnie przeprowadzona hipertermia zwiększa temperaturę komórek nowotworowych na około 30 minut, podczas gdy temperatura zdrowej tkanki jest utrzymywana na poziomie niższym niż 41 stopni Celsjusza. Zjawisko hipertermii możemy uzyskać też za pomocą termoabłacji, która zwiększa temperaturę nawet do 56 stopni Celsjusza i powoduje śmierć komórek. Ciepło wydzielane przez nanocząstki podnosi temperaturę tkanek i niszczy błony komórkowe. Najlepszym, najbardziej biokompatybilnym materiałem, okazał się tlenek żelaza. Dobrze sprawują się też platyna i nikiel, jednak w kontakcie z tlenem stają się one toksyczne.

Nowotwory a cukrzyca

Osoby z cukrzycą częściej chorują na nowotwory, nie wiadomo jednak, czy te dwie choroby mają wspólne czynniki ryzyka, czy też cukrzyca uruchamia np. w organizmie procesy zapoczątkowujące nowotwór bądź przyspieszające jego wzrost. Z tego powodu naukowcy z Niemiec, USA i Szwecji postanowili przeprowadzić największe jak dotąd badania dotyczące rodzajów nowotworów występujących u diabetyków. Studium objęło 125 tys. Szwedów z cukrzycą typu 2., których hospitalizowano z powodu komplikacji cukrzycowych. Epidemiolodzy porównali częstość występowania nowotworów w tej grupie z jej odpowiednikiem w szwedzkiej populacji generalnej. Wielkość uwzględnionej próby po raz pierwszy pozwoliła oszacować związek między cukrzycą a rzadszymi rodzajami nowotworów. Okazało się, że

Telomery można naprawiać poprzez wprowadzanie do organizmu antyoksydantów. Związek o nazwie resweratrol, znajdujący się w czerwonym winie, jest poślance, który namawia organizm do podjęcia samonapraw na poziomie molekularnym.

Telomery – końce, które stały się początkiem

Prof. Elizabeth Blackburn, laureatka Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii za rok 2009:

Telomery to ochronne zakończenia chromosomów, molekularnych konstrukcji, w których w każdej komórce zawarta jest informacja genetyczna. Telomery są czymś w rodzaju pancerza, który osłania owe końcówki. Gdyby telomerów nie było, chromosomy szybko ulegałyby uszkodzeniu. Podlegałyby systematycznemu psuciu przy każdej replikacji komórki. Przez to mielibyśmy do czynienia ze stałym uszkodzaniem materiału genetycznego. Dziedziczenie i życie przestałyby być możliwe. Telomery składają się z gęsto upakowanych odcinków DNA, które tworzą rodzaj czapeczek na końcach chromosomów. Owe czapeczki można porównać do skuwek na końcach sznurowadeł. Dzięki owym skuwkom końce sznurowadeł nie strzępią się. Natomiast dzięki telomerom „nie strzępią się” zakończenia chromosomów. Przez to może dochodzić do kompletnej replikacji zawartego w nich materiału genetycznego. Bez nich w czasie kolejnych replikacji materiał genetyczny stawałby się coraz mniej kompletny, ułomny, fragmentaryczny. To, w sposób nieuchronny prowadziłoby do śmierci organizmów, bo w skład komórek wchodziłyby coraz bardziej uszkodzone chromosomy.

Istnieje bardzo ścisła korelacja między długością telomerów a śmiertelnością organizmów. Stopniowe skracanie się telomerów jest ściśle związane ze starzeniem się organizmu. Telomery mogą okazać się kluczem do zapanowania nad procesami starzenia się. Wiele wskazuje na to, że zahamowanie ich skracania się może być równoznaczne ze znacznym spowolnieniem procesów starzenia. Telomery są jednym z kluczy do długowieczności. Nie jedynie, bo procesy starzenia są bardzo złożone i na ich zaistnienie składa się wiele różnych czynników. Ale telomery w procesach tych na pewno odgrywają rolę pierwszoplanową. Krzyżując ze sobą myszy o ponadprzeciętnie długich telomerach, w kolejnych generacjach bardzo wyraźnie wydłużał się okres ich

życia. Natomiast krzyżując ze sobą myszy o stosunkowo krótkich telomerach, w kolejnych pokoleniach myszy żyły coraz krócej. Taka sama prawidłowość mogłaby wystąpić u ludzi.

Zatem już teraz możemy starać się przeciwdziałać ich skracaniu. Wiadomo np. że każdy stres pozostawia coś w rodzaju blizny na telomerach, co w dalszej konsekwencji prowadzi do ich skracania. Na pewno należy więc unikać stresów. Natomiast bardzo pozytywne skutki na poziomie molekularnym niesie ze sobą... medytacja, która stres rozładuje i niweluje! Skazy widoczne na telomerach w mikroskopach elektronowych po kilkugodzinnych sesjach medytacyjnych po prostu znikają! By efekt ten utrwalić, sesje medytacyjne trzeba kilka razy powtórzyć. Tak więc to, co do tej pory wiedzieliśmy tylko intuicyjnie, teraz, dzięki badaniom nad telomerami, jesteśmy w stanie wyjaśnić na poziomie molekularnym.

Czy pesymiści mają krótsze telomery? To zależy od tego, jakie telomery odziedziczyli. Na pewno jednak ich telomery ulegają szybszemu skracaniu się niż ma to miejsce u bardziej odpornych na stres optymistów. Skracanie się telomerów nie jest procesem nieodwracalnym. Organizm, posiadając ogromny potencjał samonaprawczy, jest w stanie wiele z powstających na telomerach blizn usunąć i wymazać. Naprawiać można je więc w taki sam sposób, jak staramy się naprawiać DNA: poprzez wprowadzanie do organizmu antyoksydantów, które mogą być porównane do... wszechstronnie przygotowanych ekip naprawczych. Z moich ustaleń wynika, że wiodący jest resweratrol – związek chemiczny występujący m.in. w czerwonym winie. Używając obrazowego porównania, można powiedzieć, iż jest on posłańcem, który nieustannie namawia organizm do podjęcia wszystkich możliwych samonapraw na poziomie molekularnym. Jakby mówił organizmowi: „Jeśli chcesz długo żyć, nie śpij i weź się wreszcie do roboty. Napraw to, co jesteś w stanie skorygować”. I siła jego perswazji jest tak duża, że organizm najchętniej go słucha...

Zgodnie z sugestią Elizabeth Blackburn 10 grudnia 2006r. w Sztokholmie, na bankiecie wydanym na część laureatów Nagrody Nobla, dominowało czerwone wino...)

(tekst opracowano na podstawie opublikowanego na www.zyjdlugo.pl wywiadu, jakiego noblistka udzieliła Romanowi Warszawskiemu)

najsilniejszy wzrost ryzyka odnotowano w przypadkach nowotworów trzustki i wątroby, odpowiednio o 6 i 4,25 razy. W porównaniu do populacji generalnej, wzrastało też ryzyko zachorowania na nowotwory nerek, tarczycy, jelita cienkiego, przełyku oraz układu nerwowego. Poza tym potwierdziło się to, co od jakiegoś czasu podejrzewano na podstawie obserwacji: osoby z cukrzycą typu 2. rzadziej zapadają na raka prostaty. Było to szczególnie widoczne u pacjentów z rodzinną historią choroby. Im więcej członków rodziny miało cukrzycę, tym niższe jednostkowe ryzyko raka prostaty. Na razie można jedynie spekulować na temat przyczyn. Możliwe, że jednym z czynników odpowiadających za to zjawisko jest niższy poziom męskich hormonów płciowych w cukrzycy. Naukowcy zastanawiali się, czy zaobserwowany wzrost częstości wykrywania nowotworów nie jest skutkiem wcześniejszego diagnozowania choroby w wyniku przechodzenia regularnych kontroli lekarskich. Aby to wykluczyć, zespół osobno analizował, ile nowotworów wystąpiło u uczestników studium po roku i 5 latach od czasu pobytu w szpitalu. Odnotowano nieco niższy wzrost ryzyka, ale trend nadal się utrzymywał.

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

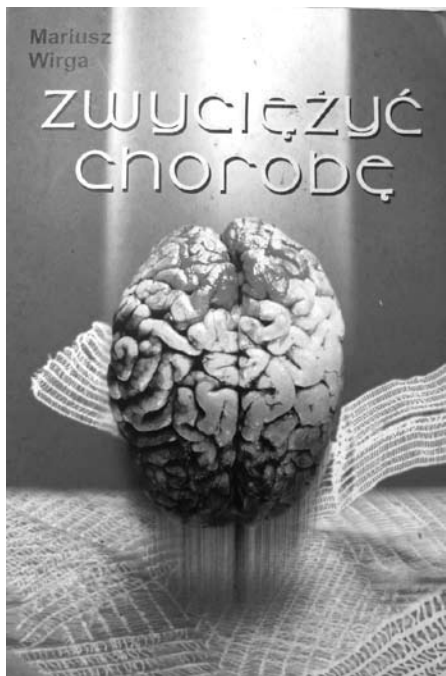
C. Simonton: „Nie możemy pozwalać, by to, czego jeszcze nie wiemy, powstrzymało nas przed zastosowaniem tego, o czym już wiemy”

J. Silva: „Umysł jest zbyt potężny, by nim nie kierować, by nie poddawać go kontroli”.

„Zwyciężyć chorobę” ... także siłą psychiki

Jest takie żartobliwe powiedzenie: „*Jak się pacjent uprze, aby wyzdrowieć, to nawet medycyna jest bezradna*”. Brzmi to paradoksalnie, ale wydzwięk nie do końca jest żartobliwy...

I jest taka jedna książka, którą polecić należy każdemu, kto choruje na poważną chorobę cywilizacyjną, albo z wywiadu rodzinnego wynika, że może na



nią zachorować. A już szczególnie polecić należy tę publikację osobom chorym na raka, dla których została napisana. Pacjenci onkologiczni powinni wręcz znać jej treść na wyrywki, a nawet nauczyć się na pamięć niektórych jej fragmentów...

Mam na myśli książkę **Mariusza Wirgi „Zwyciężyć chorobę”**, będącą pierwszym napisanym przez Polaka poradnikiem samopomocy emocjonalnej dla osób chorych na raka (oraz inne choroby przewlekłe), a której kolejne rozszerzone wydanie (pierwsze pochodzi z roku 1990) ukazało się jakiś czas temu nakładem katowickiego wydawnictwa „Kos”.

Dr Mariusz Wirga jest polskim psychiatrą, aktualnie zatrudnionym jako dyrektor medyczny w Ośrodku Onkologicznym „Pacific Palisades” Carla Simontona w Malibu w Kalifornii (USA). Jak sam stwierdza, napisał tę książkę „*dla tych, którzy chcą się nauczyć rozumi*

mieć samych siebie, radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami”, albo wiem – podkreślmy raz jeszcze - te właśnie aspekty naszej psychiki są w dużej mierze odpowiedzialne za stan naszego ciała.

„Zwyciężyć chorobę” to książka, skupiająca się na zagadnieniu, o którym zresztą pisaliśmy już na naszych łamach. Chodzi mianowicie o metodę dr. Carla Simontona, czyli program terapeutyczny, który pomaga choremu oraz jego rodzinie wpływać psychiką na pożądane aspekty zdrowienia. Bo, jak wiadomo nie od dziś, wpływ psychiki na rozmaite choroby, z nowotworowymi włącznie, jest niebagatelny, aczkolwiek - niestety- ciągle niedoceniany.

Oczywiście nie chodzi o budzenie u pacjentów fałszywej nadziei czy nierzeczywistych oczekiwań - zastrzega autor. - Przebieg choroby nowotworowej

bywa bowiem odmienny u różnych osób, podobnie jak różna motywacja i siła woli. Dlatego nie można nikomu dawać żadnych gwarancji.

W publikacji „Zwyciężyć chorobę” jej autor w sposób niezwykle przystępny i zajmujący zapoznaje czytelnika z czynnikami osobowościowymi i emocjonalnymi, znajdującymi się u podstaw wielu chorób degeneracyjnych, w tym także nowotworów złośliwych. Uczy radzenia sobie ze stresem oraz negatywnymi emocjami, pokazuje jak można rozwijać i zmieniać swoją osobowość, gdyż to właśnie zmiana osobowości powoduje zmianę środowiska, w którym powstała choroba.

Większość chorób (oprócz genetycznych, będących wynikiem wypadków oraz zakaźnych) nie bierze się znikąd. Mają one otóż ścisły związek z naszym trybem życia. Jak twierdzi za swoim mistrzem Simontone dr Mariusz Wirga *„wszyscy wpływamy na swoje zdrowie przez sposób odżywiania, nawyki i nalogi, ale (i tu bardzo ważna, choć nie dla każdego oczywista konstatacja – KR) także nasze myśli, uczucia, sposób reagowania na stresy i nastawienie do siebie, do otoczenia, do choroby”*. Co istotne: również od naszego zaufania do lekarza, a także *„od rzeczywistego przekonania o możliwości wpływania na stan własnego zdrowia, zależy też skuteczność stosowanej terapii”* – podkreśla autor.

Publikacja składa się z pięciu części. Część pierwsza mówi o chorobach: nowotworowych i układu krążenia, ich rozpoznaniu, metodach leczenia, rokowaniach. W części drugiej pt. „Dlaczego?” autor stara się odpowiedzieć na pytanie: Jak to się dzieje, że niektórzy pacjenci zdrowieją, a inni, mając taki sam stopień zaawansowania choroby – umierają? I zaraz sobie na nie odpowiada, powołując się na badania i wieloletnie obserwacje lekarzy. Wynika z nich, że szybciej umierają pacjenci, którzy w obliczu choroby nie znajdują żadnego celu ani powodu, aby żyć. Stają się więc apatyczni, popadają w depresję, a przerażeni diagnozą są nastawieni biernie do leczenia, unikają współodpowiedzialności za swoje zdrowie i współdziałania w terapii. Na drugim biegunie są chorzy, którzy wyzdrowieli i których cały czas charakteryzowała chęć i radość życia, oraz jasno określony powód, aby żyć. Oni mieli motywację do wyzdrowienia.

W ujęciu holistycznym, ujmującym istotę ludzką jako jedność sfery cielesnej, psychicznej, duchowej i społecznej, podział na odrębność zwłaszcza cielesną i psychiczną człowieka jest szkodliwym anachronizmem. Nie można osobno leczyć ciała a osobno psychiki. Nawet na zwykłe przeziębienie ludzie zapadają częściej w okresie stresu czy psychicznego wyczerpania. Ta jedność dotyczy zresztą nie tylko chorób (przejawem jedności ciała i umysłu jest chociażby ciąża urojona z wieloma jej fizycznymi objawami).

Wiele chorób somatycznych ma podłoże psychiczne jako następstwa lęków i stresu: choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie tętnicze, niektóre schorzenia dermatologiczne i przewodu pokarmowego (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego), migrena, pewne postaci astmy. Co więcej *„badania przyczyn powstawania raka wskazują, że czynniki psychiczne mogą mieć istotniejsze znaczenie w powstawaniu raka płuc niż liczba wypalanych papierosów”* (s.40)

Odpowiedź na pytanie, w jaki sposób psychika wpływa na choroby i odwrotnie, jest podstawowym zagadnieniem psychoneuroimmunologii, stosunkowo młodej dziedziny nauki, badającej wzajemny wpływ zjawisk psychicznych,

neurologicznych i odpornościowych. W artykule „**Teoria, biologia i terapia w psychoneuroimmunologii**”, napisanym swego czasu dla czasopisma „Charaktery”, Mariusz Wirga pisze m.in. „*Od tysiącleci wiadomo było, że stan psychiki i ducha ma istotny wpływ na zdrowie. Jednak dopiero względnie niedawno technologia zdominowała medycynę i teraz, paradoksalnie, dzięki technologii i jej ograniczeniom, następuje powrót do holistycznego podejścia do zdrowia*”. Także dlatego, że „osiągnięcia współczesnej medycyny pozwalają nie tylko wcześniej diagnozować i skutecznie leczyć coraz więcej chorób, ale też lepiej rozumieć mechanizmy wzajemnego oddziaływania umysłu i układu odpornościowego (...) „Z tego, z czego kilka lat temu drwiono, teraz już drwić nie wypada. Nie wypada z tym nawet dyskutować”, albowiem „badania naukowe wskazują, że zapadamy na choroby znacznie częściej, gdy jesteśmy pod wpływem negatywnych emocji”, że „depresja była istotniejszym czynnikiem ryzyka wystąpienia wylewu krwi do mózgu niż poziom cholesterolu”, że „czynniki psychiczne odgrywają też istotną rolę w przebiegu tak poważnych chorób, jak choroby nowotworowe i infekcja HIV” oraz że „wpływ stresu rejestrowany jest nie tylko na poziomie organizmu i komórki, ale też na poziomie genu - stres upośledza procesy naprawcze DNA”.

Część trzecia, zatytułowana „Droga do zdrowia”, ma charakter praktyczny. Autor przedstawia tu ćwiczenia, „które uczą wyzwalamia drzemiących w nas sił i energii oraz aktywnego wspierania organizmu w powracaniu do zdrowia”. Stanowią one klucz do całej terapii: wzmacniają siły odpornościowe organizmu, uczą autosugestii, relaksu, pozytywnych wyobrażeń, czyli wizualizacji koniecznej do nawiązania łączności z własną podświadomością i pomagającej wpływać na procesy, zachodzące w naszym organizmie. W rozdziale „Wyzdrowieć” omawiane zostało zasadnicze ćwiczenie programu, które 40 lat temu po raz pierwszy zastosował Carl Simonton. Nie straciło ono nic ze swojej aktualności, ale konieczne jest wykonywanie go przynajmniej trzy razy dziennie po 15 minut.

Część czwarta „Myśli i uczucia” traktuje o wpływie negatywnych uczuć na proces zdrowienia i pokazuje, jak się ich wyzbywać, część piąta „Tryb życia” pokazuje nierozzerwalny związek stylu życia - odżywiania, ruchu, snu, rodziny i przyjaciół - na zdrowie, a szósta „Wewnętrzna mądrość” pokazuje jak wielkie drzemia w nas rezerwy energii, które przy pewnym wysiłku można uruchomić dla pokonania choroby. Rzecz jednak w tym, aby obecnie w każdym z nas instynktu zdrowienia – nie zagłuszać!

I wreszcie „Aneks” i „Słowo końcowe”, z których jako pointę warto zacytować słowa słynnego Jose Silvy: „**Umysł jest zbyt potężny, by nim nie kierować, by nie poddawać go kontroli**”. Warto, aby ta myśl okazała się naszym mottem na resztę życia.

Krystyna Raczyńska

„Biuletyn informacyjny OCO”, wydawnictwo 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