

Sobota, 21 czerwca, Opole - Piknik dla zdrowia

# Biegasz, chodzisz – więc jesteś!

Opolskie Centrum Onkologii serdecznie zaprasza wszystkich Opolan do uczestnictwa w spotkaniu plenerowym pn. „Chodzę, biegam - więc jestem”, które w godz. 11-14 odbędzie się w **sobotę 21 czerwca** na terenie parku największego osiedla w Opolu (dawny ZWM).

Głównym punktem imprezy promującej zdrowie poprzez aktywność fizyczną, będzie **bieg- przemarsz asfaltowymi alejkami po wytyczonej trasie długości ok.1 km**; dla jego uczestników przewidziano nagrody oraz poczęstunek.

Opolski „piknik zdrowia”, którego program przewiduje także wiele innych atrakcji, m.in. **sztuczna ścianka wspinaczkowa, rekreacyjny festyn rodzinny, mecz unihokeja**, występ **mażorettek**, pokazy **tresury psów**, a także **kapuery** (czyli sportu łączącego elementy sztuki walki, akrobatyki oraz tańca), odbędzie się w ramach ogólnopolskich Dni Walki z Rakiem, przypadających na czas od 4 do 24 czerwca br. Jest związany z realizacją zadań, nakreślonych w Programie Prewencji Nowotworów, będącego częścią Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

**Nie liczy się wynik, liczy się fakt** - dlatego Opolskie Centrum Onkologii na czerwcowy „piknik zdrowia” zaprasza wszystkich mieszkańców Opolszczyzny, bez względu na wiek i sprawność fizyczną: dzieci, młodzież, dorosłych, w tym oczywiście także seniorów.



Załoga sekcji nadzoru i statystyki zaprasza na „Piknik dla zdrowia. Od lewej siedzą: Teresa Gebauer, Elżbieta Lichnińska, Barbara Kurzyca, Ewa Czyżewska-Maniów, stoją: Wiesława Kaczmarek, Joanna Zak

## XXI wiek w medycynie Fakty i nadzieje

### Szczepionki w roślinach

Popularne rośliny, zawierające w sobie szczepionki przeciw chorobom bakteryjnym i wirusowym- to ważny kierunek badań naukowych biotechnologii. Szczepionki zawarte w genetycznie zmodyfikowanych ziemniakach, sałacie, marchwi, orzeszkach ziemnych, ziarnach ryżu lub kukurydzy, chroniłyby m.in. przed wściekliczną, *helicobacter pylori*, wirusem zapalenia wątroby typu C, wirusem brodawczaka ludzkiego. Zdaniem badaczy byłoby bardzo wydajną oraz tanią formą profilaktyki.

### Komórki do regeneracji

Ważnym celem medycyny XXI wieku będzie pozyskiwanie nowych, zdrowych narządów m.in. dzięki komórkom macierzystym, które dają początek wszystkim możliwym tkankom. Można je także wykorzystać przy regeneracji uszkodzonych tkanek i narządów. Np. z komórek szpiku kostnego uzyskuje się inne komórki, np. komórki mięśnia sercowego.

### Świnia dawcą narządów

W ciągu najbliższej dekady możliwe będzie przeszczepianie człowiekowi narządów od świni domowej, np. wątrobę, nerki, serce czy płuca- uważają naukowcy. Dlaczego świnie a nie małpy? Otóż w narządach świni zachodzą podobne do ludzkich przemiany biochemiczne, wielkość jej narządów zbliżona jest do narządów człowieka a ponadto organizmy małp są atakowane

*Dzięki mammografii skryningowej wykonanej w 2007 roku na Opolszczyźnie wykryto raka piersi u 127 pań, a w kraju - u 5043.*

## Bądź mądra, wyprzedź raka



Z Wiesławą Kaczmarek, kierowniczką Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, rozmawia Krystyna Raczyńska

**Od ponad roku w całym kraju, także na Opolszczyźnie, trwa kampania informacyjna, zachęcająca Polki, również Opolanki, do uczestnictwa w skryningowych badaniach mammograficznych. Do jakiej grupy pań kampania ta jest adresowana szczególnie?**

Przede wszystkim do zdrowych kobiet w wieku 50-69 lat, które przez ostatnie 2 lata nie miały wykonanej mammografii.

**Czy to znaczy, że panie nie mieszczące się wiekowo w tym przedziale pozostają poza lekarską kontrolą?**

Oczywiście, że nie! Każda kobieta, niezależnie od wieku, jeśli jest zaniepokojona jakimiś zmianami w swojej piersi, winna się zgłosić do lekarza, najlepiej do poradni chorób piersi. Badanie w połączeniu z wywiadem rodzinnym pozwoli lekarzowi na podjęcie odpowiedniej decyzji, co do dalszej diagnostyki, np. skierowania na badanie mammograficzne czy USG, czy leczenia, zwłaszcza że nie brakuje pań, które przychodzą do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już tak mocno zaawansowana, że widać ją „na oko”... Dodam jednak, że w większości wypadków lekarze rozwiewają obawy pacjentek, sugerując kontrolę za rok lub za dwa...

**A jednak młodsze panie narzekają, że mają utrudniony dostęp do mammografii...**

Wykonanie mammografii u młodych, zdrowych kobiet nie jest wskazane z kilku powodów. Ale przede wszystkim dlatego, że struktura „młodych piersi” jest inna niż u pań w okresie około menopauzalnym i późniejszym, stąd za pomocą mammografii trudno wykryć wczesne zmiany.

Dlatego czasami w przypadkach wątpliwych trzeba badania uzupełnić innym badaniem, przede wszystkim ultrasonografią.

### **Co badanie mammograficzne pozwala ustalić?**

Jako element diagnostyki pokazuje miejsce położenia oraz wielkość guza, co stanowi punkt wyjścia do dalszej diagnozy a następnie terapii. Natomiast w badaniu przesiewowym mammografia służy przede wszystkim wykryciu nowotworu w możliwie najwcześniejszym jego stadium. Dobrze wykonane zdjęcie oraz wprawne oko radiologa-skrynera pozwala na wykrycie guza już o średnicy ok. 5 milimetrów. Tak małego obiektu metodą palpacyjną może nie wykryć nawet bardzo doświadczony lekarz. A zdiagnozowanie choroby w tym stadium daje szansę wyleczenia. Dlatego cykliczne wykonywanie zdjęć mammograficznych przez zdrową kobietę jest tak ważne. Tu jednak małe zastrzeżenie: w tym kontekście słowo „zdrową” lepiej ująć w cudzysłów. Bo kobieta może być już chora, ale jeszcze o tym nie wie. Rak piersi zazwyczaj nie boli, nawet wtedy, kiedy jest znaczących rozmiarów...

### **Jak wiele kobiet objętych jest programem przesiewowym?**

W 2007 roku w kraju kryteria skryningu spełniało blisko 2,4 mln Polek, a w województwie opolskim ok. 61 tysięcy. Z tego w całym kraju przebadano blisko 935 tys. kobiet, czyli niespełna 40 proc. uprawnionych. Dane opolskie przedstawiają się bardziej korzystnie, bo na mammografię zgłosiło się ponad 30 tys. Opolanek, czyli blisko 50 proc. Jest to niezły wynik jednak znaczący trzeba, że program oceniany jest w cyklu dwuletnim.

### **W pierwszej połowie ub. roku wiele Opolanek, a i zapewne Polek, otrzymało imienne zaproszenia na badanie mammograficzne. Dla ilu pań zaproszenie okazało się motorem profilaktycznego działania?**

Zaproszenia to najlepsza aczkolwiek najdroższa i najbardziej kłopotliwa forma zachęty kobiet do uczestnictwa w skryningu. Dość powiedzieć, że w ub.r. Narodowy Fundusz Zdrowia wysłał zaproszenia do 2,7 mln kobiet, w tym do blisko 75 tys. Opolanek. Natomiast na badania zgłosiło się w kraju blisko 600 tys. pań, w tym ponad 20

przez zbyt wiele wirusów i byłyby niebezpieczne dla człowieka.

### **Gen raka prostaty**

Naukowcom udało się zidentyfikować mutację genu związaną z agresywną postacią raka prostaty. Gen DA-B2IP, którego zadanie polega na tłumieniu wzrostu guza ulega niekiedy mutacjom. Okazało się, że zwiększają one o 36 procent ryzyko agresywnego przebiegu raka prostaty. Odkrycie mogłoby pomóc lekarzom w wyborze odpowiedniej terapii - u niektórych osób rak prostaty rozwija się powoli i nie wymaga radykalnego leczenia, inni potrzebują poważnej operacji lub radioterapii, obarczonych ryzykiem dokuczliwych skutków ubocznych w rodzaju nietrzymania moczu czy impotencji.

### **Mózg a układ odporności**

Mózg utrzymuje bliskie kontakty z układem odpornościowym, wysyłając polecenia, które kontrolują rozwój stanów zapalnych, będących podłożem wielu poważnych chorób – twierdzą amerykańscy badacze, negując dotychczasowy pogląd, jakoby układ nerwowy nie miał bezpośredniego wpływu na czynność układu odporności... Zrozumienie ścisłego związku między oboma układami może zaowocować nowymi metodami leczenia schorzeń, rozwijających się na bazie nasilonych stanów zapalnych, jak choroby autoagresywne, czy sepsa.

### **Depresja i lęki a alergia**

Dzieci i młodzież cierpiący na stany lękowe czy depresje są bardziej narażeni na

alergie niż inni rówieśnicy - twierdzą badacze. Choroby alergiczne, jak astma, katar sienny, pokrzywka czy egzema, występowały w tej grupie niemal dwukrotnie częściej niż u innych dzieci i młodych ludzi. Przyszłe badania pomogą lepiej wyjaśnić ten związek, dzięki czemu możliwe będzie opracowanie skutecznych metod prewencji i leczenia chorób obu wymienionych grup.

### **Groźny problem senność dzienna**

Bezdech nocny – a przerwy w oddychaniu mogą trwać nawet 5 minut- może prowadzić do niedotlenienia mózgu i serca oraz do istotnych zaburzeń funkcjonowania. Dotknięci tą przypadłością mogą m.in. zasypiać podczas czytania, oglądania programów telewizyjnych, rozmowy, czują się ciągle zmęczeni, osłabieni i w efekcie są mało aktywni fizycznie i społecznie, mają trudności w koncentracji, upośledzeniu ulegają ich funkcje intelektualne, w pracy są podejrzewani o lenistwo, często są również uczestnikami lub ofiarami wypadków drogowych z powodu zaśnięcia za kierownicą (20 proc. śmiertelnych wypadków na drogach Europy z tego powodu).

### **Komórki płodu chronią kobiety przed rakiem piersi**

Komórki płodowe, które nieraz pozostają w organizmie kobiety przez długi czas po urodzeniu dziecka, mogą chronić przed zachorowaniem na raka piersi. Naukowcy twierdzą od lat, że urodzenie dziecka przed 25 rokiem życia obniża ryzyko zachorowania na raka piersi

tys. z naszego województwa. Dodam, że także w tym roku zaproszenia będą wysyłane do pań. Ale nie zachęcam do czekania do chwili aż znajdą się w pocztowych skrzynkach, jeśli chce się uniknąć kolejki. W każdej bowiem chwili można zrobić skryningową mammografię w placówkach, których wykaz z adresami i telefonami znajduje się na plakatach, ulotkach oraz na stronie [www.onkologia.opole.pl](http://www.onkologia.opole.pl), w zakładce WOK.

### **Ile placówek w naszym województwie wykonuje badania w ramach skryningu?**

Akcję skryningową w regionie prowadzi 7 placówek stacjonarnych: dwie w Opolu oraz w Nysie, Strzelcach Opolskich, Kluczborku, Oleśnie i Kędzierzynie-Koźlu. Ponadto po województwie powinny jeździć dwa mammobusy. Po województwie, czyli przede wszystkim po jego najodleglejszych zakątkach, niekoniecznie sytuując się w centralnych punktach stolicy regionu... Oczywiście nie ma żadnej rejonizacji; każda z pań, spełniająca wymienione wcześniej kryteria, niezależnie od miejsca zamieszkania może zgłosić się na badanie w dowolnej placówce.

### **Czy można powiedzieć, że są rejony Opolszczyzny, gdzie kobiety chętniej zgłaszają się na skryning?**

Najlepszą zgłaszalność w 2007 roku miał powiat głubczycki, blisko 45 proc., namysłowski i kluczborski – ponad 43, strzelecki – ponad 39, prudnicki – blisko 39, krapkowicki i brzeski – ponad 36, kędzierzyńsko-kozielski – ponad 31, oleski – ponad 30, nyski – blisko 28. Najgorzej wyglądają statystyki powiatów opolskiego ziemskiego i grodzkiego, czyli stolica regionu – ponad 20 proc. Być może w tych powiatach panie robią sobie badania częściej, stąd program komputerowy ich nie wyłapuje...

### **Co jeszcze, oprócz zaproszeń, mogło być dla kobiet źródłem informacji o potrzebie uczestnictwa w skryningu?**

Przede wszystkim mass media, których rola w szerzeniu wiedzy na temat czynników ryzyka, profilaktyki oraz zdrowego stylu życia jest nie do przecenienia. W naszej ankiecie 1681 pań wskazało właśnie prasę, radio i telewizję jako źródło profilaktycznej inspiracji a dopiero potem lekarza specjalistę – 1181 pań i lekarza podstawowej

### **Czynniki ryzyka zachorowania na raka piersi:**

- występowanie raka piersi wśród krewnych w pierwszym stopniu pokrewieństwa
- wiek między 50. a 69. rokiem życia
- wczesna pierwsza miesiączka przed 12. rokiem życia
- późna menopauza po 55. roku życia
- urodzenie pierwszego dziecka po 35. roku życia
- bezdzietność
- wieloletnie stosowanie hormonalnej terapii zastępczej
- inne niż nowotwór choroby piersi
- ekspozycja na promieniowanie jonizujące
- nadmiar tłuszczów zwierzęcych w codziennej diecie

opieki zdrowotnej –1155. Mało budujący jest niski udział lekarzy poz-etów w zachęcaniu kobiet do uczestnictwa w skryningu, a jeszcze bardziej środowiskowych pielęgniarek i położnych, na które wskazało niespełna 400 kobiet. Dodam, że również na wymienionej wcześniej stronie internetowej zapoznać się można z materiałem obrazującym realizację Programu Profilaktycznego Mammografia w rozbiciu na świadczeniodawców POZ. Wynika z niego wyraźnie, lekarze których placówek zachęcają swoje pacjentki do uczestnictwa w skryningu. Tu z satysfakcją wymienię Głubczyce, Kietrz, Białą, Olesno, Grodków, Kadłub, Kluczbork, Nową Cerekiew, Strzelce Opolskie, Byczynę, Wołczyn, Praszkę, Grodków, Branice, Mokre Kolonia, Gościęcín, Namysłów

### **Co w sensie medycznym wykazał półmetek skryningu na Opolszczyźnie?**

Z aktualnych danych za 2007 r. wynika, że skryningu wykrył raka u 127 Opolanek. U zdecydowanej większości, czyli u ponad 20 tysięcy, wyniki mieściły się w normie.

#### **A w kraju?**

Raka stwierdzono u nieco ponad 5 tysięcy Polek. Czyli dzięki skryningowi większość z nich ma szansę powrotu do zdrowia, bo choroba wyłapaną w początkowym stadium jest wyleczalna. Co warto, co trzeba powtarzać bez przerwy!

### **Możliwe objawy raka piersi:**

- guzek lub stwardnienie w piersi lub pod pachą
- wciąganie, zaczerwienienie, owrzodzenie brodawki
- zmiana koloru skóry
- zmarszczenie skóry - obraz tzw. skórki pomarańczy
- wyciek z brodawki sutkowej
- drobne owrzodzenia i nie gojące się zmiany pokryte strupem w obrębie brodawki
- ból piersi lub w okolicach, samoistny lub przy ucisku o różnym nasileniu

w przyszłości. Najnowsze odkrycie naukowców częściowo wyjaśnia tę zależność. Otóż we krwi zdrowych kobiet znacznie częściej (43 proc. grupy) niż u kobiet chorych (14 proc.) wykrywano obecność komórek płodu, pozostałych po przebytej ciąży. Komórki płodowe mogą obniżać ryzyko raka piersi - prawdopodobnie dlatego, że stanowią źródło komórek odporności (limfocytów T, B oraz „naturalnych zabójców”). U zdrowych kobiet aż 30-70 proc. spośród tych komórek odporności może wywodzić się z komórek pozostałych po płodzie.

### **Wapń a przerzuty**

Dieta o podwyższonej zawartości wapnia wzmacnia kości i może chronić je przed przerzutami raka piersi – twierdzą australijscy naukowcy. U większości pacjentek z zaawansowanym rakiem piersi występują przerzuty nowotworu do kości, co prowadzi do osłabienia struktury kostnej, powodując ból i złamania patologiczne. Okazuje się, że niedobór wapnia w diecie sprzyja przerzutom raka piersi do kości, natomiast szklanka wzbogaczonego w wapń mleka może im zapobiegać i wzmacniać kości, wspomagając zasadniczą terapię. Szczególnie narażone na przerzuty są starsze kobiety, które przyjmują zbyt mało wapnia lub witaminy D.

### **Śpij 7 godzin na dobę**

Optymalny dla zdrowia nocny wypoczynek powinien trwać ok. 7 godzin – twierdzą naukowcy brytyjscy na podstawie wieloletnich badań. Osoby, które stale niedosypiają, są dwukrotnie bardziej

## Jeśli pijesz alkohol - ogranicz jego spożycie

narażone na zgon z powodu chorób serca niż osoby śpiące przeciętnie 7 godzin. Jednak podobny wzrost ryzyka zgonu obserwuje się też u osób śpiących zbyt długo, lecz badacze nie potrafią wytłumaczyć dlaczego tak się dzieje. Nie wyklucza się jednak takich czynników jak depresja, zmęczenie związane z nowotworami czy niski status społeczno-ekonomiczny, którym towarzyszy dłuższy sen.

### Hazard a zanik mózgu

Starzejący się mózg powoli kurczy się i traci na wadze. Ten zanik dotyczy także płatów czołowych, od których zależą planowanie, kontrola i hamowanie zarówno myśli, jak i zachowań. W starzejącej się populacji niezdolność hamowania niepożądanych myśli i zachowań może prowadzić do zachowań rasistowskich, trudności w funkcjonowaniu społecznym, depresji oraz problemów z hazardem – twierdzą austriaccy badacze.

### Tracąc zęby tracimy rozum?

Bezzębne osoby w starszym wieku są trzy razy bardziej narażone na zaburzenia pamięci i demencję niż ich rówieśnicy, którzy zachowali przynajmniej część swoich zębów - wynika z badań. Zły stan uzębienia może zwiększać ryzyko demencji na dwa sposoby. Po pierwsze - choroby zębów i dziąseł powodują często przewlekłe stany zapalne oraz zakażenia w jamie ustnej. Mogą się z tym wiązać zmiany we krwi i układzie krwionośnym, które negatywnie wpływają na mózg i jego funkcjonowanie. Po drugie - osoby, które utraciły dużo zębów mają tenden-

**W** krajach UE średnie spożycie alkoholu na jednego mieszkańca oraz wybór rodzaju napojów alkoholowych są bardzo zróżnicowane.

Tradycyjnie, w zależności od preferowanych napojów alkoholowych wyróżnia się trzy grupy krajów: **kraje południowe**, w których dominuje picie wina, **kraje Europy Środkowej**, gdzie głównie pije się piwo, i **kraje północne** z największym spożyciem alkoholi wysokoprocentowych. W obrębie tych grup i poszczególnych krajów istnieje znaczne zróżnicowanie, obserwuje się też nawet gwałtowne zmiany struktury spożycia napojów alkoholowych (np. narasta zjawisko nadużywania alkoholu, szczególnie wśród kobiet, a w krajach północnych rośnie spożycie wina).

Przekonujące dane epidemiologiczne wskazują, że spożycie napojów alkoholowych zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych jamy ustnej, gardła i krtani oraz raka płaskonabłonkowego przełyku. Wraz z ilością spożytego etanolu obserwuje się tendencję do wzrostu ryzyka zachorowań, nie ustalono jednak precyzyjnie wartości progowej, poniżej której nie obserwuje się negatywnych skutków picia alkoholu.

Obserwacje wskazują, że **picie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego** nawet u osób niepalących tytoniu, **natomiast picie wraz z paleniem tytoniu bardzo zwiększa ryzyko zachorowania na te nowotwory, a każdy z tych czynników potęguje działanie drugiego**. W porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły tytoniu i nie piją alkoholu, **wskaźnik ryzyka zachorowania na te nowotwory jest 10-100-krotnie wyższy u pijących alkohol nałogowych palaczy**. W przypadku całkowitej abstynencji alkoholowej i tytoniowej ryzyko nowotworów złośliwych jamy ustnej, gardła, krtani oraz płaskonabłonkowego raka przełyku w krajach europejskich niesłyszalnie się zmniejsza.

Mechanizm rakotwórczego działania alkoholu prawdopodobnie polega na **potęgowaniu karcinogennego działania tytoniu** i przypuszczalnie innych karcinogenów, na jakie narażony jest górny odcinek przewodu pokarmowego i drogi oddechowe (zwłaszcza na czynniki pochodzenia pokarmowego). Nie można jednak wykluczyć bezpośredniego działania aldehydu octowego, głównego metabolitu etanolu, jak również innych składników napojów alkoholowych. **Przypuszczalnie istotne znaczenie ma również typowa dla osób pijących alkohol w dużych ilościach dieta uboga w warzywa i owoce.** Wydaje się, że nie ma różnic pomiędzy piwem, winem i napojami wysokoprocetowymi pod względem wpływu na ryzyko wystąpienia nowotworów we wspomnianych lokalizacjach; głównym czynnikiem zwiększonego ryzyka jest ilość spożywanego etanolu. Jedynie kilka badań poświęcono zmianom ryzyka zachorowania na nowotwory górnego odcinka przewodu pokarmowego i dróg oddechowych u osób, które przestały pić alkohol. Uzyskano pewne dowody, że **10 lat po zaprzestaniu picia alkoholu ryzyko zachorowania na raka przełyku zmniejsza się o 60 proc.** Mniej pewna jest zmiana ryzyka zachorowania na raka jamy ustnej i gardła. Zaprzestanie lub ograniczenie picia alkoholu, szczególnie wraz z zaprzestaniem palenia tytoniu, stanowi podstawę zapobiegania rakowi przełyku.

Spożycie alkoholu ma ponadto silny związek z ryzykiem wystąpienia pierwotnego raka wątroby, jednak może głównie lub wyłącznie zależeć od rozwoju marskości wątroby. Sugeruje to, że **picie niewielkich lub umiarkowanych ilości alkoholu ma ograniczony wpływ na ryzyko zachorowania na raka wątroby.** Ponadto pewne dane wskazują, że spożycie znacznych ilości napojów alkoholowych szczególnie silnie wiąże się z zachorowaniami na raka wątroby u palaczy tytoniu i u osób zakażonych wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV).

W badaniach kohortowych i kliniczno-kontrolnych obserwowano zwiększone ryzyko zachorowania na raka jelita grubego - wprost proporcjonalne do ilości spożytego alkoholu - ale niezależne od rodzaju napojów alkoholowych.

Wyniki badań epidemiologicznych w różnych

cię do zmiany swojej diety na mniej urozmaiconą. Może to skutkować m.in. niedoborem pewnych witamin, który również negatywnie odbija się na funkcji mózgu. No a poza tym - osoby, u których rozwija się demencja, po prostu mniej dbają o swoje zęby...

### **Za niski cholesterol sprzyja wcześniactwu**

Bardzo niski poziom cholesterolu w czasie ciąży zwiększa ryzyko przedwczesnego porodu, podobnie jak poziom zbyt wysoki - twierdzą amerykańscy badacze. O ile w grupie kobiet z normalnym poziomem cholesterolu porody przedwczesne stanowiły 5 procent, to w grupie z podwyższonym cholesterolem (ponad 261 miligramów na decylitr) - 12 procent, a wśród białych kobiet z najniższym poziomem cholesterolu (poniżej 159 miligramów na decylitr) - 21 procent. Wcześniaki urodzone przez matki z bardzo obniżonym poziomem cholesterolu miały mniejsze główki - wiadomo, że cholesterol jest potrzebny do prawidłowego rozwoju mózgu.

### **Dentyści a rak piersi**

Badacze amerykańscy analizując ślinę kobiet zaobserwowali, że aż 49 białek różni próbki śliny pacjentek zdrowych od śliny pacjentek z guzem piersi. Opracowali także test wykrywający w próbkach śliny pacjentek białka, produkowane przez komórki raka piersi we wczesnym stadium rozwoju. Tak więc badanie śliny może umożliwić wykrywanie raka piersi w czasie wizyty u stomatologa.

## Wirus zmęczenia

Chroniczne zmęczenie może mieć związek z wirusem atakującym układ pokarmowy – twierdzą naukowcy. Zespół przewlekłego zmęczenia objawia się nie tylko stale odczuwanym zmęczeniem, ale też częstym bólem mięśni, zaburzeniami snu i świadomości oraz obniżeniem ciepłoty ciała. Pacjenci mają też zaburzenia ciśnienia krwi (wyraźny spadek ciśnienia) przy zbyt długim utrzymywaniu pozycji stojącej lub gwałtownych zmianach pozycji z siedzącej na stojącą. Odpowiedzialne są za to enterowirusy, obecne w organizmie wielu pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia u których występuje niestrawność lub zespół drażliwego jelita. U wielu pacjentów taka infekcja miała miejsce kilka lat wcześniej.

## Wiek a liczne potomstwo

Mężczyzna ma szansę spłodzić maksymalną liczbę dzieci z partnerką młodszą od siebie o sześć lat, a kobieta - z partnerem starszym o cztery lata, obliczyli austriaccy naukowcy. Powszechnie znany jest fakt, że mężczyźni wybierają młodsze kobiety, aby zwiększyć szansę na sukces reprodukcyjny zaś kobiety wiążą się chętnie ze starszymi partnerami, którzy gwarantują im większe bezpieczeństwo. Zarówno panowie, jak i panie, którzy zmienili partnerów, za drugim razem wybierają zwykle osobę młodszą niż za pierwszym. „Mężczyźni zmieniają partnerkę na o wiele młodszą; zaś kobiety zmieniają partnera na mniej starszego niż poprzedni”.

populacjach jednoznacznie wskazują na **zwiększone ryzyko zachorowania na raka piersi w związku z konsumpcją alkoholu**. Związek ten nie jest zbyt silny (zwiększenie ryzyka o 10% na każde 10 g spożytego alkoholu dziennie, osiągnące plateau przy największym spożyciu), ale ma ogromne znaczenie ze względu na prawdopodobny brak wartości progowej, dużą liczbę kobiet pijących niewielkie ilości alkoholu i dużą zachorowalność. **Spożyciu alkoholu przypisuje się więcej przypadków raka piersi niż jakiegokolwiek innych nowotworów wśród kobiet w Europie** (tab. 8). Przypuszcza się, że alkohol oddziałuje na czynniki hormonalne uczestniczące w powstawaniu raka piersi, nie poznano jednak dokładnie mechanizmu tych zależności.

**Tabela 8. Szacunkowa liczba i odsetek nowotworów złośliwych związanych ze spożyciem alkoholu w UE (1995 r.)**

Umiejscowienie nowotworu	Mężczyźni	%	Kobiety	%
jama ustna i gardło	13 900	36	2700	29
przełyk	7400	41	2100	34
wątroba	3300	17	500	25
Krtani	6600	30	1200	13
Sutek	-	-	6000	3

Picie alkoholu nie tylko zwiększa ryzyko zachorowań na nowotwory złośliwe, ale także powoduje różnego typu skutki zdrowotne, trudno więc sformułować uniwersalne zalecenia w celu poprawy zdrowia publicznego. Udowodniono, że zależność ryzyka zgonu z wszystkich przyczyn i z powodu chorób układu krążenia od ilości spożywanego alkoholu przybiera kształt litery „J”.

Oznacza to, że pijący umiarkowane ilości alkoholu są obciążeni mniejszym ryzykiem niż niepijący, a w przypadku spożycia większych ilości alkoholu ryzyko się zwiększa wraz z ilością alkoholu. Ponadto spożycie alkoholu zwiększa ryzyko wypadków komunikacyjnych i zawodowych oraz wypadków w czasie wolnym od pracy (np. podczas prowadzenia pojazdów, pracy fizycznej czy pływania). W całej Europie spożycie alkoholu na jednego mieszkańca wykazuje związek ze współczynnikiem umieralności z powodu wypadków. Ponadto picie alkoholu podczas ciąży wpływa niekorzystnie na rozwój płodu i jego ośrodkowego układu nerwowego, czego skutkiem są wady



rozwojowe oraz zaburzenia zachowania i funkcji poznawczych.

Z powyższych względów trudno wyznaczyć wartość progową dziennej dawki alkoholu, poniżej której większe ryzyko chorób nowotworowych i innych jest kompensowane zmniejszonym ryzykiem chorób układu krążenia. Każda tego typu wartość progowa zależy od wieku, stanu ogólnego i diety; np. korzystne działanie na układ krążenia obserwuje się jedynie w wieku średnim.



**Podsumowując:** dowiedziono, że spożywanie nawet małych dawek alkoholu - 10 g dziennie (w przybliżeniu 0,2 l piwa, kieliszek wina lub 25 g alkoholowego napoju wysokoprocentowego - ryc. 5) nieco zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi w porównaniu z kobietami niepijącymi, natomiast zwiększone ryzyko innych nowotworów (jak rak górnego odcinka przewodu pokarmowego, dróg oddechowych, wątroby czy jelita grubego) prawdopodobnie występuje przy nieco większym spożyciu alkoholu (20-30 g dziennie).

Formułując indywidualne zalecenia spożycia alkoholu, należy brać pod uwagę wszystkie powyższe aspekty. Limit dzienny dla mężczyzn nie powinien przekraczać 20 g etanolu (tj. około 2 szklanek piwa, 2 kieliszków wina lub 2 małych kieliszków mocnego alkoholu), a w przypadku kobiet - 10 g.

## Latem rodzą się dzieci krótkowzroczne?

Dzieci urodzone latem częściej mają w późniejszym życiu problemy z widzeniem odległych przedmiotów, niż urodzeni jesienią i zimą - wynika z badań. U osób urodzonych w czerwcu i lipcu poważna krótkowzroczność występuje u 24 proc. częściej w porównaniu z osobami urodzonymi w grudniu i styczniu. Większe ryzyko ciężkiej krótkowzroczności może mieć związek z długotrwałym wystawieniem na naturalne światło podczas ciąży. Badania przeprowadzone na kurczętach sugerują, że pod wpływem długotrwałego wystawienia na działanie światła rozwijająca się gałka oczna staje się zbyt wydłużona, co jest przyczyną krótkowzroczności. Prawdopodobnie zjawisko to ma związek z wydzielaniem hormonu - melatoniny - przez przysadkę mózgową. Pociuszające jest to, że duża krótkowzroczność często wiąże się z wyższą inteligencją...

## Radioterapia głowy pomaga w raku płuca

Profilaktyczne naświetlanie mózgu po chemioterapii zmniejsza ryzyko przerzutów u pacjentów z drobnokomórkowym rakiem płuca, trudnym do wykrycia - twierdzą badacze. Dzięki tej metodzie, dwukrotnie rośnie też szansa chorego na przeżycie co najmniej roku. Badania wykazały, że pacjenci dobrze reagujący na chemioterapię odnoszą korzyść z pro-

*Różnica między wielbłądem a człowiekiem: wielbłąd może pracować nie pijąc przez cały tydzień, a człowiek może tydzień pić, nie pracując.* J. Tuwim

filaktycznego naświetlania mózgu.

Przerzuty do mózgu wykryto u 14,4 proc. z nich, podczas gdy w grupie niepoddanej naświetlaniu odsetek ten wyniósł 40,4 proc. Dwukrotnie wzrosły też szanse przeżycia chorych - z 13,3 proc. do 27,1 proc. Co więcej, naświetlanie było dobrze tolerowane przez pacjentów.

### **Zaraźliwe ziewanie a empatia**

Ludzie, którzy lepiej wyczuwają nastroje innych są bardziej podatni na zaraźliwe ziewanie. Potwierdziło to najnowsze badanie dzieci zdrowych i autystycznych. Podczas wyświetlania spotów z ziewającymi dziećmi chore na autyzm ziewały rzadziej niż dzieci zdrowe. Obie grupy dzieci tyle samo razy podczas oglądania nagrań ludzi jedynie poruszających ustami. „

### **Szyja wpływa na ciśnienie**

Mięśnie szyi mają wpływ na ciśnienie tętnicze krwi, pracę serca i oddychanie, a dotyczące szyi zabiegi lecznicze mogą obniżyć ciśnienie – twierdzą badacze. Kręgarze od dawna twierdzą, że „przełamując” obolałe i sztywne mięśnie szyi można u niektórych pacjentów obniżyć ciśnienie krwi. Wpływ połączeń mięśni szyi z mózgiem, wywierany na ciśnienie krwi, mógłby tłumaczyć zarówno lecznicze działanie fizjoterapii, jak i to, że niektóre osoby po urazie odgięciowym szyi (jak przy zderzeniach samochodów) zaczynają mieć kłopoty z ciśnieniem tętniczym.

### **Zawał serca u kobiety**

Leczenie kobiet, które na choroby krążenia zapada-

## **Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych na lata 2006-2015**

### **Miliardy przeciw rakowi** (cz.1)

Od dwóch lat funkcjonuje „Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych” (Dz. U. z 2005 r. Nr 143, poz. 1200), którego realizacja potrwa do roku 2015. Jest to program interwencyjny, obejmujący najważniejsze działania, mające doprowadzić do poprawy wykrywalności i leczenia nowotworów złośliwych, a w konsekwencji – podniesienia średniej długości życia Polaków do wysokości średniej osiągniętej w krajach Europy Zachodniej.

Program jest finansowany z budżetu państwa i środków pozabudżetowych, a łączne nakłady w całym okresie realizacji wyniosą 3 mld zł.

Ustawodawca zapewnia, iż planowane nakłady z budżetu państwa w poszczególnych latach nie mogą być mniejsze niż 250 mln zł, zaś nakłady na realizację działań z zakresu wczesnego wykrywania chorób nowotworowych muszą stanowić: 20 proc. rocznych nakładów na Program przez pierwszy i drugi rok (2006 -2007), 25 proc. - przez trzeci i czwarty rok (2008 i 2009), 30 proc. przez piąty i szósty rok (2010 -2011) oraz 35 proc. przez lata następne aż do zakończenia Programu w roku 2015.

Celem Narodowego Programu jest m.in. zahamowanie wzrostu zachorowań na nowotwory, osiągnięcie średnich europejskich wskaźników zarówno w zakresie wczesnego wykrywania nowotworów, jak i skuteczności leczenia, a także stworzenie warunków do wykorzystania w praktyce onkologicznej postępu wiedzy o przyczynach i mechanizmach powstawania chorób nowotworowych, jak również utworzenie systemu ciągłego monitorowania skuteczności zwalczania nowotworów tak w skali kraju, jak i w poszczególnych jego regionach.

Barczo przydatny dla realizacji tego celu okazuje się udostępniony lekarzom pierwszego kontaktu w 2008 roku program informatyczny o nazwie System Informatyczny Monitorowania Profilaktyki (SIMP), o którym już pisaliśmy na naszych łamach. Wprowadzenie jego wprowadzenie do jednostek POZ związane jest z realizacją innego

ważnego projektu prozdrowotnego pn. „Program profilaktyki chorób układu krążenia”, to jednocześnie program daje możliwość monitorowania także zgłaszalności pacjentek na skryningowe badania mammograficzne i cytologiczne.

Należy podkreślić, że lekarze rodzinni mają obowiązek prowadzenia działań na rzecz profilaktyki zdrowotnej a do ich zadań w tym zakresie należy również „sprawdzanie” w systemie SIMP swoich podopiecznych – nie tylko chorujących, ale i zdrowych - pod kątem wykonania mammografii oraz cytologii w ramach skryningu po otrzymaniu zaproszenia z Narodowego Funduszu Zdrowia. Co więcej - wojewódzkie ośrodki koordynujące są zobligowane do śledzenia bieżącej realizacji tego zalecenia przez POZ-y, co także umożliwia system SIMP. Na Opolszczyźnie realizację tych zaleceń monitorują: WOK Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi (przy Opolskim Centrum Onkologii) oraz WOK Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy (przy szpitalu ginekologicznym w Opolu).

Warto przypomnieć, że Opolskie Centrum Onkologii od 2006 roku aktywnie uczestniczy w realizacji zadań Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, w tym także zadań służących profilaktyce chorób nowotworowych. W swoich działaniach na rzecz prewencji wiele uwagi poświęca się profilaktyce pierwotnej nowotworów złośliwych, zwłaszcza tych, które bezpośrednio wiążą się z paleniem papierosów i niewłaściwym odżywianiem się, bo te czynniki ma największy wpływ na rozwój choroby nowotworowej.

Wśród personelu medycznego regionu (lekarze onkolodzy, lekarze POZ-ów, średni personel medyczny a także studenci szkół medycznych) prowadzone są szkolenia omawiające m.in. zasady Europejskiego Kodeksu Walki Rakiem, w tym także ukazujące prozdrowotne sedno badań przesiewowych (skryningowych). Nie ma wątpliwości, że to właśnie te grupy pracowników służby zdrowia są najważniejsze w szerzeniu wiedzy wśród pacjentów i mobilizowaniu ich do uczestnictwa w badaniach przesiewowych oraz do prowadzenia prozdrowotnego stylu życia.

*(część druga artykułu ukaże się w numerze lipcowym)*

ją przeciętnie siedem lat później niż mężczyźni, jest znacznie trudniejsze, a szanse na ich wyzdrowienie mniejsze – alarmują kardiologodzy. Kobiety rokują gorzej, ponieważ trafiają do szpitala w wieku 61-64 lat, podczas gdy mężczyźni - w wieku 55- 57 lat a im starszy chory, tym częściej wynikające z wieku obciążenia powodują, że przeżywa krócej. Ponadto miażdżycy w naczyniach wieńcowych kobiet ma charakter bardziej rozszany a ich żyły gorzej nadają się pomostowania (omijania zmian miażdżycowych).

### **Częste mycie skraca życie?**

Eliminowanie bakterii ze środowiska w którym człowiek żyje, powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego – twierdzą badacze. To, jak w trakcie rozwoju młodego organizmu rozwinię się jego układ odpornościowy w dużej mierze zależy od otoczenia, w jakim on żyje. Jeśli w jego środowisku są bakterie, to z reguły rozwija się typ prawidłowy. Jeśli jednak dziecko jest wychowywane w warunkach sterylnych dochodzi do rozwoju u niego typu alergicznego. Alergie rzadko występują w krajach rozwijających się, są też rzadkie w rodzinach wieloosobowych, gdzie panuje słaby poziom higieny, jak i w tradycyjnych wiejskich gospodarstwach, gdzie dzieci rosną w otoczeniu innych dzieci oraz zwierząt i przenoszonych przez nie drobnoustrojów.

### **Palacze tracą mięśnie**

Palenie przyczynia się do przyspieszonego zaniku mięśni i zniedołężnienia – informują naukowcy. Aby

ocenić procesy zaniku i tworzenia tkanki mięśniowej, badanym osobom podano krew ze znacznym aminokwasem. Przed i po zastrzyku naukowcy pobierali z uda badanych próbki mięśni, aby ocenić, jak wiele aminokwasu weszło w skład mięśnia. Okazało się, że odbudowa tkanki mięśniowej była mniej skuteczna w przypadku palączy. Natomiast podwyższony był u palących poziom miostatyny, hamującej wzrost mięśni oraz enzymu MAFbx, rozkładającego białka mięśniowe.

### **Mężczyźni oraz zamożni częściej mają raka skóry**

Rak skóry występuje coraz częściej, zwłaszcza wśród mężczyzn i ludzi bogatszych. Badania prowadzone 12 lat objęły ok. 23 000 osób i wykazały, że bardziej narażeni na raka skóry są mężczyźni, osoby starsze oraz żyjące na zamożniejszych obszarach. Do podstawowych czynników ryzyka raka skóry naukowcy zaliczają zbyt częste wystawianie skóry na intensywne działanie promieni słonecznych, jasną karnację oraz predyspozycje genetyczne.

### **Rak wątroby a mężczyźni**

Żeński hormon płciowy, estrogen, hamuje rozwój stanów zapalnych w uszkodzonej wątrobie i w ten sposób obniża ryzyko raka tego narządu u kobiet - wynika z amerykańskich badań. Statystyki wskazują, że mężczyźni są 3-5 razy bardziej narażeni na raka wątroby niż kobiety. Różnice te są nawet wyraźniejsze, gdy

## **O kanonach zdrowego życia**

# **Seniorzy dbają o zdrowie**

W połowie maja, w Sali Błękitnej Collegium Maius Uniwersytetu Opolskiego Opolskie Centrum Onkologii, realizując zadania Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych dla słuchaczy Uniwersytetu III Wieku zorganizowało spotkanie poświęcone problemom **prewencji pierwotnej (prowadzenie tzw. zdrowego trybu życia)** oraz **wtórnej nowotworów** (uczestnictwo w badaniach profilaktycznych, także przesiewowych).



Słuchacze Uniwersytetu III Wieku podczas prelekcji o kanonach zdrowego życia

Wykłady, których wysłuchało ok. 80 opolskich seniorów, dotyczyły znaczenia dla zdrowia przesiewowych badań mammograficznych piersi oraz cytologicznych szyjki macicy (prelegent: **Wiesława Kaczmarek** z Opolskiego Centrum Onkologii), kanonów zdrowego życia zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem (prelegent: dr **Marek Szwiec**, lekarz onkolog) a także technik samobadania piersi w praktyce (**Ewa Janiuk**, położna środowiskowo-rodzinna).

**Zdzisław Kocurkiewicz**, jeden ze słuchaczy, przybliżył sylwetkę zawodową jednego z prelegentów dr Marka Szwieca, podkreślając iż w ub. roku został on najwyżej oceniony w plebiscycie na lekarza przyjaznego pacjentowi. Podziękował też wykładowcom za ciekawie poprowadzone wątki dotyczące znaczenia badań profilaktycznych dla zdrowia i życia człowieka, podane – co ważne – w bardzo przystępnej formie.

***Mówcy powinni mieć na uwadze nie tylko to, aby wyczerpać temat, ale także , by nie wyczerpać słuchaczy.*** W. Churchill

– *Wiele chorób, wśród nich te najgroźniejsze, nowotworowe, ujawnia się bardzo często w takim stadium, kiedy szanse wyleczenie są niewielkie. Jestem przykładem pacjenta u którego bardzo wcześnie zdiagnozowano raka skóry. Dzięki leczeniu, które przyszło w porę, żyję z chorobą już ponad 20 lat. Zachęcam moje uniwersyteckie koleżanki i kolegów do korzystania z szansy, jaką dają m.in. badania przesiewowe, dzięki którym można wcześnie wykryć m.in. raka piersi czy prostaty. Bo tylko wtedy można zastosować odpowiednie leczenie, dające szansę wyleczenia.*

Wartości prelekcji oceniono bardzo wysoko, jak wynika także z odpowiedzi na pytania ankiety – karty oceny spotkania. Tym niemniej z niektórych wypowiedzi zawartych we wnioskach wynikało, że seniorzy nie posiadają pełnej wiedzy, jeśli idzie o dostępność lekarza onkologa. Są przekonani, że jest ona utrudniona, że standardem są długie terminy przyjęcia przez onkologa, że są ogromne, zniechęcające kolejki ...

Opinie te nie do końca są uzasadnione, chociaż widok kilkudziesięcioosobowej kolejki, najczęściej w pierwszych godzinach pracy rejestracji, jest faktycznie mało zachęcający, ale niestety, takie są realia. Nie oznacza to jednak, że dostęp do onkologa jest utrudniony, albowiem każdego dnia **dwie poradnie chorób piersi** przyjmują łącznie 70 osób (w tym tylko 20, które na wizytę umówiły

się wcześniej telefonicznie lub osobiście), **poradnia chirurgii onkologicznej** – 40 osób (w tym 10 umówionych wcześniej), **poradnia onkologii ginekologicznej** – 25 osób (w tym 10 umówionych wcześniej).



Halina i Zdzisław Kocurkiewiczowie wiedzą, że ruch to zdrowie...

pod uwagę weźmie się wyłącznie osoby przed 50-tką, czyli przed okresem zmian hormonalnych zachodzących w organizmie kobiet. Wówczas raka wątroby stwierdza się od 7 do 10 razy częściej u panów.. Badania na myszach potwierdziły, że estrogen hamuje produkcję białka IL-6, które przyczynia się do rozwoju przewlekłych stanów zapalnych w uszkodzonej wątrobie.

### **Większe piersi zamiast większego brzucha**

Pobraną z brzucha czy ud tkankę tłuszczową można przenieść tam, gdzie będzie wyglądała korzystniej – twierdzą naukowcy. Opracowana głównie z myślą o kobietach po usunięciu piersi z powodu raka, procedura nazwana „Celution”, może zostać przeprowadzona w ciągu godziny. Jeśli uzyska odpowiednią aprobatę, mogłaby konkurować z silikonem w chirurgii kosmetycznej. Tłuszcz pobiera się z miejsc, gdzie go jest za dużo - brzucha, pośladków czy ud - metodą zwykłej liposukcji. Następnie z uzyskanego materiału wyodrębniane są komórki macierzyste. Komórki te wprowadza się do specjalnego ładunku, gotowego do wstrzyknięcia w godzinę po pobraniu komórek. W ciągu sześciu miesięcy wstrzyknięte w okolice piersi komórki mają istotnie powiększyć biust.

### **Szwedzi kontra solaria**

Szwedzki Instytut Ochrony Radiologicznej zapowiada że wystąpi do władz o wprowadzenie formalnego zakazu korzystania z solarium przez osoby niepełnoletnie. Powodem jest zagrożenie nowo-

tworami skóry, jakie stwarza emitowane przez lampy solariów promieniowanie ultrafioletowe o intensywności porównywalnej z promieniowaniem słonecznym w strefie tropikalnej. A takie natężenie jest niebezpieczna dla zdrowia Europejczyków i ewidentnie wpływa na wzrost zachorowań na czerniaka złośliwego. Niebezpieczeństwo zachorowania na raka skóry dotyczy już osób, które korzystają z solarium częściej niż 10 razy w roku. Schorzenie nie pojawia się natychmiast, potrafi dać o sobie znać nawet po kilku lub kilkunastu latach.

### **Trening odmładza mięśnie**

Trening - zwłaszcza wytrzymałościowy - nie tylko poprawia samopoczucie, ale i tkanka mięśniowa staje się dzięki nim młodsza - wynika z badań kanadyjskich naukowców. Którzy pobrali próbki mięśni uda od 25 kobiet i mężczyzn w wieku powyżej 65 lat, uczestniczących w treningach przez sześć miesięcy (dwa razy tygodniowo). Próbki te porównano z próbkami mięśni znacznie młodszych osób. Okazało się, że u osób starszych gorzej funkcjonują mitochondria - „centrale energetyczne” ich komórek, ale że ćwiczenia mogą odwrócić proces pogarszania ich funkcji. Efekty utrzymały się, gdy seniorzy zakończyli formalny trening i ćwiczyli w domu, używając jako obciążników puszek z zupą oraz elastycznych taśm.

### **Warto też wiedzieć, że:**

Chcąc telefonicznie zaplanować wizytę u lekarza onkologa w którejś z trzech poradni Wojewódzkiej Przychodni Onkologicznej: chorób piersi, chirurgii onkologicznej lub ginekologii onkologicznej należy zgłosić ten fakt w rejestracji głównej w godz. 12-15 pod nr. tel. **077 441 6007** lub **077 441 6008**.

Terminy wizyt planowanych, w zależności od poradni, bywają różne, najczęściej kilkudniowe, i zazwyczaj nie przekraczają okresu jednego miesiąca (najbardziej obłożona jest poradnia chorób piersi).

Oczywiście, do wybranej poradni można rejestrować się codziennie; warto wówczas przyjść w miarę wcześnie, zanim dzienny limit przyjęć nie zostanie wyczerpany.

Należy też podkreślić, że **uczestnictwo w skryningowym badaniu mammograficznym nie jest objęte żadnym limitem przyjęć**. Panie w wieku 50-69 lat, które w ostatnich dwóch latach nie miały wykonanej mammografii, zgłaszać się mogą codziennie, najlepiej po godz. 12. Jednak – dla uniknięcia czekania w kolejce – lepiej umówić się na badanie, dzwoniąc pod nr tel. **077 4416039**.

### **Poza ustalonymi limitami przyjmowani są pacjenci:**

- Na oddziały szpitalne
- Na zabiegi ambulatoryjne wyznaczone terminem
- Do zmiany opatrunku
- Do konsultacji z innych szpitali
- Przywiezieni karetką

### **Opolanko, zbadaj swoje piersi!**

W maju br. NFZ rozpoczął kolejną wysyłkę zaproszeń. Są one skierowane do pań w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonanej mammografii w okresie ostatnich dwóch lat.

Na razie zaproszenia wysłano do ok. 25 tys. Opolank. Otrzymują je także te panie, które stosowne pismo otrzymały w roku ubiegłym, ale z różnych powodów nie wzięły udziału w badaniu skryningowym.

Zapraszamy PT Opolanki do uczestnictwa w bezpłatnym badaniu przesiewowym, które można wykonać - zgodnie z wyznaczonym na zaproszeniu dniem, miejscem i godzinie. Więcej szczegółów na plakacie na stronie III okładki.

*Radość jest potrzebą, siłą i wartością życia.* Johannes Kepler

Nie dać się rakowi

## Sygnaly ostrzegawcze...

Jest takie żartobliwe powiedzenie, że „po czterdziestce, kiedy się budzisz a nic cię nie boli, to znaczy że nie żyjesz”...

Żyjemy szybko. Brakuje nam czasu dla siebie. W pogoni za pieniędzmi na życie (i życiowe przyjemności), jesteśmy przekonani, że młodzi i zdrowi będziemy do starości...

Nasze ciało służy nam na tyle dobrze, na ile o nie dbamy. Ale bywa, że mimo iż o nie dbamy, i to nawet zgodnie z zaleceniami Kodeksu Zdrowego Życia, to przychodzi taki czas, kiedy zdrowie się kończy a zaczyna choroba. Poważniejsza niż banalna infekcja, bo ciężka i przewlekła...

Tymczasem zanim zacznie nam ona dokuczać, zanim w ogóle zostanie przez nas zauważona, organizm zaczyna wysyłać sygnały, że coś jest nie tak.

W chorobach nowotworowych sygnałów tych jest ich wcale niemała gama. I rzadko kiedy jest to ból czy gorączka...

Najczęstszym sygnałem ostrzegawczym jest guz. Nazwa ta brzmi wprawdzie bardzo ogólnie, wręcz swojsko (któż z nas nie miał nigdy guza na czole?), ale twardy, niebolesny guz piersi, który można wyczuć palcami (np. podczas kąpieli), musi kobietę alarmować. Tym bardziej, gdy i pod pachą da się wyczuć powiększone węzły chłonne...

Wyciągnięta (wkłęśnięta) brodawka sutkowa, niesymetryczność obu piersi – to również może być ostrzeżenie, którego nie wolno zbagatelizować...

Podczas kąpieli czy ubierania się warto zwrócić uwagę na kształt piersi, gładkość jej skóry (skóra piersi a la skórka pomarańczowa to też sygnał ostrzegawczy), nowe „pieprzyki”. Naprawdę warto mieć w domu duże lustro, aby przynajmniej raz w miesiącu obejrzeć się od stóp do głów, z plecami włącznie....

Również guzek lub zgrubienie wyczuwane na dolnej wardze lub podskórnice – także należy wyjaśnić bezzwłocznie...

Warto mieć na oku swoje znamiona barwnikowe. Jeśli zauważalna jest zmiana ich koloru,

### Więcej alkoholu - mniej mózgu

Długotrwałe picie alkoholu w dużych ilościach powoduje kurczenie się mózgu - wykazują amerykańskie badania z wykorzystaniem obrazów mózgu, zarejestrowanych techniką rezonansu magnetycznego. Badanie to przeprowadzono w celu zmierzenia objętości mózgu, albowiem pomiar ten jest często uznawany za wskaźnik starzenia się mózgu. Okazało się, że im więcej pili uczestnicy badania tym mniejsze były ich mózgi (o ok. 1,6 proc.) a zależność ta jest nieznacznie większa u kobiet. Ponadto picie dużych ilości alkoholu najgorzej wpływa na kobiety około 70 letnie. Badanie wykazało także, iż picie małych i umiarkowanych ilości alkoholu nieznacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na chorobę sercowonaczyniową”.

### Tajemnice mechanizmów chorobowych

Chociaż wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka chorób sercowonaczyniowych, nasze badania wykazały, że paradoksalnie pacjenci z wysokim stężeniem cholesterolu we krwi mają mniej nasilone objawy udaru mózgu i lepsze rokowanie, niż pacjenci z niskim jego stężeniem. Mechanizm tego zjawiska wciąż nie jest jasny.

*(Informacje zaczerpnięte z medialnych portali internetowych)*

pojawi się jasna obwódka wokół, krwawienie, swędzenie, gdy dochodzi do uszkodzenia znamienia lub przewlekłego drażnienia paskiem lub ramiączkiem stanika – koniecznie trzeba pokazać je lekarzowi

Ból jądra, albo gdy jedno z nich jest wyraźnie większe od drugiego lub daje się wyczuć guzek – nie wolno zwlekać z nadzieją, że niby przejdzie samo...

Każde, o nieznaney przyczynie, krwawienie z otworów naturalnych ciała jest ważnym sygnałem ostrzegawczym. M.in. krwawienie z dróg rodnych w okresie klimakterium, po długotrwałym braku miesiączki, wymaga bezwzględnie badania ginekologicznego. Również przy krwawieniu z brodawki sutkowej należy bezwzględnie zgłosić się do onkologa.

To samo dotyczy krwi w stolcu; przyczyny pojawienia się krwi w moczu winien wyjaśnić urolog do urologa.

Kolejny sygnał - niegojące się rany i owrzodzenia. Zwłaszcza jeśli pacjent choruje na cukrzycę i od lat bez efektu leczy owrzodzenia stóp i podudzi – nie wolno zwlekać, bo na podłożu przewlekłych zmian owrzodzeniowych często dochodzi do powstania raka.

Poranny kaszel, chrypka - mimo braku objawów przeziębienia – wymaga wizyty u lekarza oraz RTG płuc. Zwłaszcza, jeśli ktoś pali od lat...

Zazwyczaj, kiedy ktoś ma problemy z oddawaniem stolca i wzdęciami, jest przekonany, że to wyłącznie skutek nieprawidłowej diety. Owszem, zazwyczaj tak jest, ale może być także sygnałem bardzo poważnej choroby. Dlatego narzemienne biegunki z zaparciami, śluz lub krew w stolcu, wrazenie niepełnego wypróżnienia muszą skłonić do wizyty u lekarza. I w żadnym wypadku nie leczyć się na własną rękę za pomocą dostępnych bez recepty specyfików, których nie brakuje...

Nieuzasadniony spadek wagi, brak sił, niski poziom hemoglobiny, utrzymujący się mimo przyjmowania preparatów żelaza – to może być rak jelita grubego...

Zwiększenie obwodu brzucha, przy równoczesnej duszności i puchnięciu podudzi, też powinno zaniepokoić, zwłaszcza kobiety, które nie powinny zwlekać z wizytą u ginekologa.

Ciało człowiek dysponuje niemałą gamą sygnałów ostrzegawczych; wiele z nich są to sygnały dyskretne. Warto się w nie wsłuchać, a raz w roku poddać własny organizm „przeładowi technicznemu”. Tyle że nie w stacji kontroli pojazdów, jak nasze samochody, ale w gabinecie lekarskim.

Traktujmy nasze ciało lepiej niż nasz samochód...

*Kto się uważa za zbyt ważnego dla małych spraw, ten przeważnie jest za mały dla spraw ważnych.* Jacques Tati

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

**Redaktor naczelna:** Krystyna Raczyńska

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

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

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

**Skład i druk:** Eurocent, 45-372 Opole, ul. Kośnego 70, tel. 077 44 10 777, [biuro@eurocent.opole.pl](mailto:biuro@eurocent.opole.pl)