

1 listopada – dzień pamięci o najbliższych, którzy odeszli

## **Byłeś tam, gdzie jesteśmy, jesteś tam, gdzie będziemy...**

*Minąłeś, minęłam, już nas nie ma...  
A ten szum nad nami to wiatr  
On tak jeszcze będzie całą wieczność wiał  
Nad nami, nad wodą, nad ziemią...*

(Halina Poświatowska)

\*\*\*

Uroczystość Wszystkich Świętych, którą w kalendarzu liturgicznym co-  
rocznie obchodzimy 1 listopada, przywołuje na pamięć niezliczone rzesze tych,  
którzy nas już poprzedzili w pielgrzymce wiary do domu Ojca niebieskiego.  
Są to błogosławieni i święci, bardziej lub mniej znani, i nie zawsze wpisani  
do liturgicznego kalendarza roku. Ich wspólne święto obchodzimy tradycyjnie  
w dniu 1 listopada.

W świadomości wiernych, w tych dniach uwaga skupia się zwłaszcza na  
Dniu Zadusznym. Wspomina się tych, którzy od nas odeszli, zasnęli w Panu.  
Myślimy o nich serdecznie. Modlimy się za nich, składamy kwiaty, zapalamy  
znicze. Jest to wyraz naszej pamięci i miłości do nich. Kierując się wiarą zama-  
wiamy w kościele Msze św. za spokój ich dusz.

W listopadzie uczestniczymy w tradycyjnej modlitwie różańcowej z wypo-  
minkami, w intencji naszych drogich zmarłych. Wszystko to w tym celu, aby  
wesprzeć ich naszymi modlitwami, w oczekiwaniu na radosne spotkanie z Pa-  
nem Zmartwychwstałym - Panem życia.

Wszystkie te nasze pobożne praktyki nie tylko podtrzymują naszą nadzieję  
na spotkanie z nimi w szczęśliwej wieczności, ale są też darem dla nich, ofia-  
rowanym samemu Bogu. Wierzymy, że Bóg to wszystko widzi i ceni. I naszą  
wiarę, i miłość, którą On sam w nas ożywia.

Z perspektywy łóżka szpitalnego, doświadczenie choroby, bólu i cierpie-  
nia jeszcze bardziej w tych dniach, wspominanych i przeżywanych w liturgii  
Kościoła, podkreśla wartość życia i godnej śmierci, a także wartość rodziny  
i przyjaciół, będących przy łóżku chorego i przy grobie. Miłość sięga bowiem  
poza grób. Te dni zatem nie powinny nas paraliżować grozą śmierci, ponie-  
waż nasza wiara w zmartwychwstanie ciał oraz życie wieczne znajduje oparcie  
w Tym, który zwyciężył bramy śmierci i króluje w szczęśliwej wieczności  
z tymi, którzy Mu do końca zawierzyli. *"Ja jestem zmartwychwstaniem i ży-  
ciem. Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie. Każdy, kto żyje i wierzy  
we Mnie, nie umrze na wieki..."* (J 11, 25-27).

Ks. Józef Tarnawa

*Autor jest kapelanem w Opolskim Centrum Onkologii*

# W imię walki z rakiem

Feeria czerwieni, różu, zieleni - to kolorystyczne dominanty tegorocznego Marszu Nadziei, który już po raz czwarty zorganizowany został w Opolu przez Opolskie Centrum Onkologii. Pretekstem, jak zwykle, był Światowy Dzień Walki z Rakiem Piersi, obchodzony corocznie 17 października.

Tegoroczny Marsz, nad którym honorowy patronat objęli marszałek województwa **Józef Sebesta**, wojewoda opolski **Ryszard Wilczyński** oraz prezydent Opola **Ryszard Zembaczyński**, odbył się w niedzielę, 19 października z udziałem ok. 500 osób, w tym m.in. **Romana Kolka**, wicedyrektora opolskiego NFZ, **Janusza Kwiatkowskiego**, wiceprezydenta Opola, **Krystyny Ciemniak** - przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych, **Stanisława Łągiewki**, dyrektora Departamentu Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Marszałkowskiego, **Violetty Porowskiej**, dyrektor Opolskiego Centrum Zdrowia Publicznego, **Danuty Lepuckiej** i **Violetty Sikorskiej**, pierwszej oraz obecnej prezes opolskich Amazonek, dr **Kazimierza Drosika**, konsultanta wojewódzkiego ds. onkologii klinicznej, ordynatora w OCO, **Doroty Czudowskiej**, prezes Polskiego Forum Europejskiej Koalicji do Walki z Rakiem Piersi „Europa Donna”. Nie zabrakło oczywiście personelu medycznego opolskiej onkologii, jej pacjentów z rodzinami, młodzieży szkolnej z opolskich szkół ponadgimnazjalnych (podziękowania należą się uczniom VII Liceum Ogólnokształcącego oraz Zespołu Szkół Mechanicznych), a przede wszystkim studentek Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej, które pod kierunkiem mgr **Urszuli Nowaińskiej** bardzo aktywnie włączyły się organizację Marszu także w aspekcie technicznym.



Wystawa „Marsz Nadziei” 2007 w opolskim ratuszu

Głównym przesłaniem Marszu było propagowanie wiedzy o profilaktyce nowotworowej, a przede wszystkim o wczesnym wykrywaniu raka piersi (podkreśmy: ogromną rolę odgrywają bezpłatne skryningowe badania mammograficzne!). Marsz, także ustami prowadzącego **Zenona Charczuka**, zachęcał do czynnego stosowania się do zasad profilaktyki nowotworowej w ogóle a zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem.

W samo południe dr **Wojciech Redelbach**, dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii, powitał zebranych, podkreślając rangę badań profilaktycznych, jako podstawowych dla wczesnego wykrywania wielu typów raka. M.in. raka piersi, najgroźniejszego dla kobiet, oraz raka szyjki macicy; oba zbierają tragiczne

źniwo, a przecież tak łatwo je zdiagnozować i to w możliwie najwcześniejszym stadium. Dodaj, iż każdego roku onkolodzy OCO udzielają ok. 80 tys. porad, a w warunkach szpitalnych leczą ok. 7 tys. chorych. Nawiązał też do nagłośnionej przez ogólnopolskie oraz lokalne media sprawy niskiej jakości zdjęć mammograficznych, wykonywanych w ramach skryningu, podkreślając iż personel medyczny placówek, wykonujących skryningu mammograficzny na Opolszczyźnie (umowy z jednostkami podpisuje NFZ) jest szkolony w zakresie procedur wykonywania mammogramów a sam sprzęt oraz warunki w jakich zdjęcia są wywoływane, ale też opisywane przez radiologa, są poddawane szczegółowej kontroli. Podkreślił, iż Opolanki, których wynik badania mammograficznego budzi wątpliwości, są zapraszane na dalsze badania w ramach tzw. diagnostyki pogłębianej. Zaznaczyć należy, iż OCO należy do jednostek o najmniejszej liczbie zastrzeżeń, jeśli idzie o jakość zdjęć mammograficznych.

- *Uczestniczę w Marszu Nadziei już po raz czwarty, bo podobnie jak Państwo, solidaryzuję się z tymi, których dotknęła ta potworna choroba, ale którzy także poprzez takie manifestacje jak dzisiejsza chcą zmienić tę zatrważającą statystykę – mówiła Violetta Porowska, reprezentująca OCZP, ale także wojewodę opolskiego. - W ubiegłym roku hasłem wiodącym Marszu było „Mówimy rakowi Nie!”. Myślę, że co roku musimy mówić rakowi Nie! Postaramy się zmanifestować, że dzięki profilaktyce, zdrowemu stylowi życia, ale również przez nielekceważenie niepokojących objawów, można oddalić widmo choroby nowotworowej.*

- *Jestem przekonany, że dzięki tegorocznej obecności na Marszu wspaniałych ozimskich mażorettek oraz słynnej kędzierzyńskiej orkiestry dętej, jego przesłanie będzie bardziej słyszalne i w przyszłym roku przyjdzie nas tu znacznie więcej mówił wiceprezydent Opola Janusz Kwiatkowski. – I o to właśnie chodzi, aby jak najwięcej ludzi wiedziało, jak ważnym elementem dla zdrowia jest profilaktyka. Zatrważające jest jednak, że mimo akcji takich jak dzisiejsza oraz edukacji, tak niewiele w sumie kobiet bada systematycznie swoje piersi.*

## XXI wiek w medycynie

# Fakty i nadzieje

### Feta a zatrucia pokarmowe

Ser feta produkowany z surowego mleka chroni przed zatruciami pokarmowymi – twierdzą amerykańscy badacze. Wyizolowali oni bakterie kwasu mlekowego z surowego mleka owczego z farm w północnej Grecji, z których kilka szczepów w sposób naturalny wytwarza antybiotyki, zabijające niebezpieczne bakterie, m.in. lekooporne bakterie szpitalne. Wyjątkowy smak nie tylko macedońskiej fety, ale i innych serów z basenu Morza Śródziemnego to głównie efekt obecności w nich właśnie enterokoków.

### Milorzab japoński a serce

Przygotowywane z liści miłorzębu japońskiego (*Ginkgo biloba*) preparaty Chińczycy stosują od ponad 5 tys. lat. Przyjmowane są one na całym świecie m.in. w nadziei poprawienia zdolności umysłowych oraz jako afrodyzjak (mogą zmniejszać ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera oraz poprawiać krążenie). Tymczasem gdy są przyjmowane nierozważnie mogą również szkodzić, m.in. wzrostem ryzyka chorób, niekontrolowanym krwawieniem a najnowsze badania amerykańskie pokazują, że mogą zwiększać ryzyko zawału serca lub stanów przedzawałowych, które nie pojawiły się u osób przyjmujących placebo. Testów nie dokończono w związku z dużym odsetkiem komplikacji zdrowotnych u testowych.

## Samoleczenie ze wspomaganiem

Amerykańscy badacze potrafią wzmocnić działanie układu odpornościowego ludzi chorych na nowotwory, wykorzystując sztuczne cząsteczki (wyprodukowane z tego samego materiału, co ulegające biodegradacji nici chirurgiczne) przypominające komórki. Powodują one 45-krotne wzmoczenie aktywności limfocytów T, dzięki czemu organizm lepiej sobie radzi nie tylko ze zwalczaniem nowotworów, ale też wszelkich chorób zakaźnych. Sztuczne komórki pozwalają także uruchomić reakcję na ściśle określone rodzaje infekcji, ponieważ ich powierzchnia pokryta jest uniwersalnymi „złączkami”, do których można przyczepić wybrane antygeny, wywołujące odpowiednią reakcję limfocytów T.

## Curry na serce i na raka

Popularna przyprawa curry i wchodząca w jej skład kurkuma (roślina znana od tysiącleci Hindusom i Chińczykom, m.in. przyspieszała gojenie się ran i zmniejszała rozmiar powstających blizn) mają dobroczynny wpływ na mózg, co wiadomo nie od dziś. Tymczasem badania kanadyjskich kardiologów na myszach donoszą o pozytywnym wpływie kurkumy także na serce. Okazuje się, że jej spożycie znacznie redukuje ryzyko przerostu oraz niewydolności serca. Kurkuma potrafi nawet odwrócić rozwinięte zmiany i przywrócić prawidłową pracę narządu, może mieć też pozytywny wpływ na przebieg raka trzustki i jelita grubego. Badania trwają, ale na pewno warto już teraz włączyć regularne spożycie curry do nawyków żywieniowych.

*- Myślę, że tę szczytną i zasadną ideę Marszu krzewić będzie coraz więcej Opolan – mówił dr Roman Kolek, wicedyrektor opolskiego NFZ. – Proszę, przekazcie tym, których nie ma z nami dzisiaj, aby korzystali z dobrodziejstwa badań profilaktycznych. Pieniądzy na te cele nie brakuje i nie będzie brakować. Tylko że zainteresowanie musi być jeszcze większe. Dajmy sobie i swoim najbliższym, a także wrogom, szansę zwyciężyć tę chorobę, którą daje się ogrywać. Z roku na rok jest nas więcej na takich akcjach jak Marsz, ale musi być jeszcze więcej, w gabinetach profilaktycznych, wszędzie tam, gdzie nasze życie może nabrać lepszych kolorów dzięki wcześniej postawionej diagnozie. Dajmy sobie szansę!*

*- Jestem Amazonką. Kobieta z przeszłością i po przejściach – mówiła Violetta Sikorska. – 10 lat temu zdiagnozowano u mnie chorobę - rak piersi. Okropnie to brzmiało i okropnie się czułam. Rozpacz, strach, niedowierzanie, ale zaraz potem wiara, że wszystko będzie dobrze. Potem operacja, chemia, peruka, powrót do pracy. Włosy odrosły. Rekonstrukcja piersi. Moje życie bardzo się zmieniło, ale wcale nie na gorsze. Składając okolicznościowe życzenia, życzymy przeważnie szczęścia i zdrowia. Czy rzeczywiście są to tylko slogany? Jeśli idzie o szczęście to na to wpływu nie mamy, ale jeśli chodzi o nasze zdrowie, to na pewno mamy na to bardzo duży wpływ. Choćby poprzez systematyczny udział w badaniach profilaktycznych: mammograficznych i cytologicznych.*

*- U mnie raka piersi zdiagnozowano 17 lat temu i patrzcie państwo – kwitnę! – mówiła Danuta Lepucka. - Samozaparcie, chęć życia, wola życia pomagają, aby przetrwać tę straszną chorobę. Byłam pierwszą, która założyła Klub Amazonek na naszym terenie. Ten klub się rozwija i działa już 11 lat. Jestem bardzo z tego dumna. Apeluję do wszystkich, a szczególnie młodych kobiet, aby zaczęły się badać. Żeby zrozumiały, że bardzo ważna jest profilaktyka, badanie, żeby nie czekać aż choroba się rozwinie i będzie za późno. Dobrze, że takie marsze organizowane są od kilku lat, dziękuję za to organizatorom. Dziękuję też mediom, bo to one nagłaśniają tę sprawę i coraz bardziej to dociera do naszych serc i naszych umysłów.*

Krystyna Ciemniak, przewodnicząca Opol-

skiej Izby Pielęgniarek i Położnych mówiła o roli pielęgniarek i położnych, pracujących na oddziałach, w których leczą się pacjenci chorzy na raka. Podkreśliła, że aktywnie włączają się one w każdą akcję, służącą szerzeniu wiedzy na temat profilaktyki nowotworowej.

- *Co roku rozpoznajemy w województwie ok. 3,5 tys. nowych zachorowań na raka i równocześnie co roku umiera ponad 2,5 tys. Opolan.* – mówił dr Kazimierz Drosik. - *To dużo. Jest bardzo istotne, aby z jednej strony poprzez zdrowy tryb życia próbować ograniczyć tę zachorowalność, a drugiej, właśnie poprzez badania profilaktyczne, przez udział w tym, co jest organizowane i finansowane przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia, próbować wykrywać choroby nowotworowe jak najwcześniej, bo na dzień dzisiejszy jest to największa szansa, aby nie umrzeć z powodu choroby nowotworowej. Warto też zauważyć, że problem zachorowania na raka to nie tylko problem ludzi starszych, ale także ludzi w sile wieku. W naszym województwie w grupie wiekowej 45-49 lat, nowotwory są najczęstszą przyczyną śmierci Opolan. Niemal co drugi zgon, a konkretnie 60 proc. zgonów w tej grupie, to zgon z powodu raka, w tym 22 proc. to zgony z powodu raka piersi. Tak więc pozostaje nam apelować o zgłaszanie się na badania profilaktyczne...*

- *Jako lekarz zajmujący się na co dzień także profilaktyką bardzo się cieszę, że słowo rak jest tu tak często wypowiedane na głos, bo jest to słowo, które budzi społeczną obawę – powiedział na zakończenie dr Marek Szwiec. - Są to zresztą obawy każdego z nas, moja także. Ale trzeba wiedzieć, że są już narzędzia i leki, dzięki którym onkolog może powiedzieć osobie, która się do niego zgłosi: tak, ma pan, pani dużą szansę odzyskania zdrowia. Aby jednak móc tak powiedzieć rak musi zostać wykryty w porę. A to właśnie gwarantują bezpłatne badania profilaktyczne i, w razie potrzeby, badania zlecane, planowane.*

Po przemowach kilkusetosobowy, kolorowy pochód „uzbrojony” w czerwone parasole (otwarte wyłącznie dla efektu wizualnego, bo pogoda dopisała wyjątkowo) oraz różowe balony, promujące badania mammograficzne, przeszedł ulicami ścisłego centrum Opola (od placu Wol-

## **Odtłuszczone mleko a nadciśnienie**

Odtłuszczone mleko chroni przed nadciśnieniem - wynika z amerykańskich badań, przeprowadzonych z udziałem ok. 3 tys. kobiet. Panie, które piły więcej odtłuszczonego mleka wykazywały znacznie niższe ryzyko podwyższonego ciśnienia krwi oraz nadciśnienia, podczas gdy składniki pokarmowe zawarte w mleku, lecz przyjmowane w postaci suplementów, nie miały korzystnego wpływu. Okazało się, że spożywanie dwóch lub więcej porcji mleka odtłuszczonego zmniejsza ryzyko występowania podwyższonego ciśnienia krwi nawet o 10 proc. w porównaniu do osób pijących ten napój rzadziej niż raz na miesiąc. Zatem do kanonu profilaktyki nadciśnienia, do którego należy spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, można dopisać także chude mleko oraz jego przetwory.

## **Stres a wirus HPV 16**

Kobiety żyjące w stresie wykazują słabszą reakcję układu odpornościowego na wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV16), który wywołuje nowotwory szyjki macicy.

Badacze amerykańscy poprosili 78 pań o wypełnienie kwestionariusza, dotyczącego stresu odczuwanego każdego dnia ubiegłego miesiąca. Pytano także o traumatyczne wydarzenia z nieco odleglejszej przeszłości, np. rozwód czy śmierć kogoś bliskiego. Wszystkie ochotniczki miały nieprawidłowe wyniki cytologii. By uzyskać jak najwięcej danych, mierzono reakcję ich układu immunologicznego na HPV16. U silniej zestresowanych wolontariuszek wystąpiła słabsza reakcja układu odpornościowego.



## Alzheimer w kilka godzin

Amerykańscy badacze opracowali mikroskop laserowy, który umożliwia „podglądanie” żywego mózgu w czasie, gdy ten ulega „inwazji” płytek starczych w korze mózgowej, charakterystycznych dla ostepienia w chorobie Alzheimera. Dzięki mikroskopowi okazało się, że proces ten - wbrew dotychczasowym podejrzaniom, iż jest długotrwały i powolny - może trwać bardzo krótko, nawet kilka godzin. Zrozumienie zasad rządzących tworzeniem się płytek starczych może wskazać kierunek działań, dzięki którym uda się przeciwdziałać ostepieniu.

## Telefon komórkowy a rak

Uczeni japońscy na podstawie 4-letniego badania, które objęło 75 proc. pacjentów z nowotworami mózgu w 21 japońskich oddziałach neurochirurgii dowodzą, że nie istnieje korelacja pomiędzy częstotliwością zachorowań na nowotwory mózgu i używaniem telefonów komórkowych. Nie stwierdzono też związku pomiędzy używaniem aparatu po określonej stronie głowy a częstszym występowaniem guzów po tej samej stronie.

Jednak nie brakuje doniesień naukowych, z których wynika, iż szkodliwy ich wpływ jest wręcz pewny, tylko że czas ekspozycji na działanie organizmu człowieka jest ciągle zbyt mały, jako że mobilny telefon to stosunkowo bardzo młody wynalazek.

## Hałas z lotniska a ciśnienie

Zamieszkiwanie w pobliżu lotniska jest niezdrowe nie tylko z uwagi na wzrost zagrożenia głuchotą, ale i nadciśnieniem - twierdzą brytyjscy naukowcy, którzy przez 4 lata zdalnie mierzyli ciśnienie 140 ochotników, śpiących we własnych domach w pobliżu lotniska Heathrow.

ności poprzez Rynek do ul. Katedralnej i poprzez ul. Koraszewskiego ponownie do pl. Wolności). Innowacją a zarazem atrakcją tegorocznego Marszu był udział w nim mażorettek z klubu „Beta” w Ozimku, Orkiestry Dętej Zespołu Szkół Żegluga Śródlądowej z Kędzierzyna - Koźla oraz zamykającego pochód orszaku konnego, uformowanego przez jeźdźców z bierkowskiej „Ostrogi”.

Podczas przemarszu prowadzący zachęcał opolan do włączenia się do pochodu, przeprowadzał mini quizy na tematy profilaktyki onkologicznej, zaś wolontariuszki rozdawały ulotki, zachęcające do uczestnictwa w skryningowych badaniach mammograficznych oraz do zdrowego stylu życia, który jest jednym z podstawowych elementów, zmniejszających ryzyko choroby nowotworowej.

Marsz zakończył się w miejscu zbiórki krótkim występem orkiestry oraz mażorettek i zaproszeniem wszystkich do ponownego uczestnictwa w przyszłorocznej manifestacji przeciwko rakowi.



Uczestnicy Marszu Nadziei kroczą ul. Koraszewskiego

9 września br. odbyła się konferencja „Programy profilaktyki raka szyjki macicy i raka piersi – popularyzacja badań przesiewowych”, pod honorowym patronatem marszałka województwa Józefa Sebesty. Pierwszą część relacji zamieściliśmy w numerze październikowym. Poniżej – część druga.

**Badania cytologiczne szyjki macicy i mammograficzne piersi u kobiet**

## **Upewnij się, że jesteś zdrowa** (cz. 2)

Wiesława Kaczmarek, szefowa WOK skryningu piersi na Opolszczyźnie, przedstawiła analizę swoich danych. Wynika z nich, że w roku 2007 programem objęta była populacja blisko 2,4 mln Polek, potencjalnie zdrowych kobiet w wieku 50-69 lat, które przez ostatnie 2 lata nie miały wykonanej mammografii. Na to badanie zgłosiło się blisko 95 tys. kobiet, co stanowi ok. 39 proc. ogółu populacji. W województwie opolskim, gdzie do przebadania było 61 tys. pań, na mammografię zgłosiło się niewiele ponad 30 tysięcy, co stanowi ponad 49 proc. populacji.

Warto zaznaczyć, że w wypadku skryningu piersi największa zgłaszalność kobiet związana była z zaproszeniem na mammografię, otrzymanym z NFZ-u. Otrzymało je ponad 75 tys. Opolanek (w kraju do ponad 2,7 mln), z tego – jak wynika z ankiet – blisko 22,6 tys., czyli 30,4 proc. zgłosiło się na badanie (w kraju -700,7 tys., czyli 26 proc.). Wskutek sugestii lekarza specjalisty na mammografię zgłosiło się niecałe 1200 pań (dzięki informacjom w mediach-blisko 1700).

Najwyższą zgłaszalność odnotowano w powiatach: głubczycki – 44,7 proc. namysłowski – 43,3 proc., kluczborski – 43,1 proc.; najniższą w powiatach opolskim ziemskim – 20,7 proc. i opolskim grodzkim – 20,5 proc.

W roku 2007 dzięki mammografii skryningowej wykryto na Opolszczyźnie 127 ewidentnych raków piersi (w Polsce – ponad 5 tys.). A to oznacza, że większość z tych chorych ma szansę na pełne wyleczenie.

W roku 2008 w naszym regionie należy prze-

Zwiększenie natężenia nocnego hałasu lotniczego o 10 decybeli zwiększało o 14 proc. szanse wystąpienia nadciśnienia u kobiet i mężczyzn. Wskazania ciśnieniomierza rosły bez względu na to, czy badani budzili się, czy nadal spali. Decydującym czynnikiem było natężenie dźwięku, a nie jego źródło, ale samoloty zdecydowanie wiodły tu prym.

### **Szczepionka w tatuażu**

Niemieccy badacze uważają, że najlepszym sposobem dostarczenia szczepionki jest tatuaż... Przeprowadzili już testy na myszach, którym wstrzykiwano fragmenty DNA wirusów brodawczaka ludzkiego -HPV. Wtatuowanie szczepionki były o wiele skuteczniejsze od tradycyjnych metod w prowokowaniu reakcji układu odpornościowego; po wprowadzeniu tą drogą 3 dawek powstało 16-krotnie więcej przeciwciał niż po 3 zastrzykach domięśniowych. Podobne rozwiązania można by stosować do szczepienia na rozmaite jednostki chorobowe: od grypy po nowotwory. Szczepionka-tatuaż choć skuteczniejsza jest jednak bardziej bolesna; nie nadaje się więc dla wszystkich.

### **Obcasy a zdrowie**

Noszenie butów na obcasie nie tylko sprawia, że kobieta wygląda elegancko i seksownie, ale może także korzystnie wpływać na jej zdrowie. Jest tylko jeden warunek: obcasy nie powinny być za wysokie. Badania włoskie donoszą, iż u kobiet noszących buty, ustawiające stopy pod kątem 15 stopni w stosunku do podłoża (z obcasami 7-cm) aktywność elektryczna ulega zmniejszeniu o 15 proc. Oznacza to, iż mięśnie są rozluźnione i zwiększa się zarówno ich siła, jak i zdolność kurczenia się. Zdaniem badaczy chodzenie na obcasach pozwa-

la utrzymać mięśnie w formie, co poprawia życie seksualne i kondycję kobiet cierpiących na nietrzymanie moczu, bo obcasy wpływają na aktywność dna miednicy, zmniejszając dolegliwości bólowe. Nie wyklucza też, iż chodzenie na obcasach w ciągu dnia może zmniejszyć potrzebę gimnastykowania dna miednicy, której mięśnie wiotczeją po porodzie oraz w miarę starzenia się.

Pamiętać jednak trzeba, że wysokie obcasy stanowią obciążenie dla kolan, kości śródstopia, że ustawiają biodra w nienaturalnej pozycji. Czy zatem plusy obcasów zrównoważą ich minusy?...

## Dip z bakteriami

Naukowcy sprawdzili, co się dzieje, gdy wielokrotnie zanurzymy w sosie tę samą przekąskę. Ochotnicy gryźli krakersa, a następnie zanurzyli go na trzy sekundy w łyżce stołowej sosu. Operację gryzienia i zanurzania w jednej porcji dipu powtarzali trzy- lub sześciokrotnie.

Okazało się, że podczas kilkukrotnego zanurzania przeniesiono z ust do sosu średnio 10 tys. bakterii. Z każdym kęsem do ust trafiało od 50 do 100 bakterii obcych osób. Wniosek:

*Gdy jesteś na przyjęciu, zastanów się, czy mógłbyś pocałować każdą ze znajdujących się tam osób ?Nie wiesz, z kim za pośrednictwem dipu będziesz dzielił ślinę – podsumowują badacze.*

## Minus dużych piersi

Im większe piersi w wieku 20 lat, tym wyższe ryzyko, że dana kobieta zachoruje w przyszłości na cukrzycę typu 2. Badania kanadyjskie rozpoczęte w 1989 roku (objęły blisko 120 tys. kobiet z 14 stanów), pokazały, że w porównaniu do kobiet z miseczką A ryzyko pojawienia

brać blisko 62 tys. Opolanek i ponad 2,4 mln Polek. Według stanu na 1 września br. w kraju przebadano blisko 490 tys. Polek (21 proc.) i 14,5 tys. Opolanek (23,4 proc.).

Natomiast biorąc pod uwagę dwuletni przedział czasowy (lata 2007-2008) programem profilaktyki raka piersi w województwie opolskim objęto (wg stanu dzień 1 września) blisko 40 proc. populacji przy średniej krajowej 34,7 proc.

Oczywiście nie są to wyniki zbyt budujące, dlatego w tym roku w dwóch powiatach - nyskim i oleskim (notabene w tych, w których zgłaszalność jest najniższa) - pilotażowo wprowadzono nowe zasady dystrybucji zaproszeń, a mianowicie za pośrednictwem pielęgniarek i położnych środowiskowych, które mają zachęcać do badania skryningowego także poprzez działania edukacyjne. Z wstępnych danych wynika, że pilotaż poprawi zgłaszalność Opolanek na mammografię.

Ostatni wykład dotyczył „Epidemiologii i wyników leczenia nowotworów złośliwych” i został wygłoszony przez dr. n. med. **Kazimierza Drosika**, konsultanta wojewódzkiego ds. onkologii klinicznej.

Otóż w 2005 roku na raka zachorowało 3320 Opolan: 1683 mężczyzn i 1637 kobiety (w kraju odpowiednio: 125 672 - łącznie, 63 984 – mężczyźni i 61 688 – kobiety). Zmarły z jego powodu 2447 osoby, w tym 1354 Opolan i 1093 Opolanek (w kraju: ponad 90 tys., z tego ponad 50 tys. mężczyzn i blisko 40 tys. kobiet).

Zgony z powodu chorób nowotworowych tak w Europie, Polsce, jak i w regionie stanowią ok. 20 proc. wszystkich zgonów. Jednak, jak wynika z badań, 28 proc. osób zmarłych po 65. roku życia miało niewykrytą klinicznie chorobę nowotworową. Można więc powiedzieć, że w tej chwili na nowotwory (wykryte i niewykryte) choruje ok. 48 proc.

Podczas dyskusji zastanawiano się, jak sprawić, aby kobiety nie lekcewały badań, aby zgłaszały się na nie przede wszystkim dla uzyskania pewności, że są zdrowe. **Kazimierz Łukawiecki**, szef opolskiego NFZ-u, mówił o ogromnej roli samorządów lokalnych w zachęcaniu pań do uczestnictwa w badaniach profilaktycznych, a – niestety - z tym bywa różnie... Dodał też, iż najdroższa



Opolanka leczona od 6 lat na raka piersi, kosztuje Fundusz blisko 900 tys. zł, podczas gdy koszt jednej mammografii to zaledwie 73 zł.

Dr **Maria Pamucka**, prezes Opolskiej Fundacji Antynowotworowej, również skupiła się na kwestii niskiej zgłaszalności kobiet na badania.

- *A może należałoby obowiązek badań profilaktycznych wprowadzić do zakładowych badań okresowych? Bo najlepsza rozmowa to przemowa do portfela: jeśli kobieta nie wykona badań w określonym czasie to płaci wyższą stawkę ubezpieczeniową. Albo pracodawca otrzymuje zwrot części składki ZUS-owskiej, np. z części zdrowotnej, za kobiety które uczestniczą w badaniach...*

- *Kilka lat temu wnioskowałem o wpisanie do kanonu obowiązkowych badań pracowniczych także badania mammograficzne i cytologiczne dla kobiet.* - odniósł się do tych sugestii dr **Jerzy Giermek**, pełnomocnik ds. realizacji programów przesiewowych w Centrum Onkologii –Instytut im. Marii Skłodowskiej- Curie, a zarazem szef Centralnego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania raka Piersi. - *Niestety, prawnicy ministerialni byli zdania, że taki zapis byłby niezgodny z konstytucją. W tym roku do pomysłu uzyskałem akceptację Pani Prezydentowej oraz Kancelarii Prezydenta. Tak więc zaczynamy lobbing od początku... Może tym razem się uda...*

Dr Giermek zaapelował też do obecnych na sesji przedstawicielei samorządów (wg listy obecności konferencji uczestniczyli przedstawiciele starostw: grodzkiego - Opole, kędzierzyńsko-kozielskiego, krapkowskiego i oleskiego oraz gmin: Bierawa, Buczyna, Chrzastowice, Dabrowa, Dobrzeń Wielki, Gogolin, Jemielnica, Korfnów, Krapkowice, Lubrza, Niemodlin, Nysa, Ozimek, Pokój, Radłów, Tarnów Opolski, Tułowice, Wołczyn, Zawadzkie, Zębowice) o większe wsparcie w zachęcanie kobiet do korzystania z badań: - *Im niższy szczebel samorządu tym bardziej jesteście nam Państwo potrzebni w walce z rakiem.*

się cukrzyca typu II przy miesiączce B było 2-krotnie wyższe, przy miesiączce C - 4-krotnie, a przy miesiączce D i większym - aż 5-krotnie. Z analiz wynika także, że kobiety z większymi piersiami zaczynają chorować na cukrzycę dorosłych wcześniej niż panie z najmniejszymi piersiami. Te pierwsze średnio w wieku 44, a drugie w wieku 46 lat.

W przyszłości badacze chcą sprawdzić, czy operacja zmniejszenia piersi wpływa w jakikolwiek sposób na insulinoporność. Niektórzy endokrynolodzy sugerują, że w grę wchodzi wrażliwość tkanki tłuszczowej piersi na hormony.

### **Osobowość a nowotwór piersi**

Osobowość kobiety nie wpływa na ryzyko wystąpienia nowotworu piersi- twierdzą holenderscy badacze, uważając że osoby nieokazujące emocji, skryte, depresyjne, lękowe nie chorują częściej od pozostałych pań. Tak więc kobiety z rakiem piersi nie powinny sądzić, że ich charakter przyczynił się w jakikolwiek sposób do wystąpienia choroby.

### **Alergeny w mleku pozwalają wykształcić odporność**

Francuscy naukowcy odkryli mechanizm za pośrednictwem którego karmienie piersią może zabezpieczać dziecko przed astmą. Badania prowadzono na myszach. Gdy wystawiano je na oddziaływanie alergenów, np. pyłków, były one przekazywane oseskowi wraz z mlekiem. To rozwijało odporność młodego na określone substancje. Posłużono się owoalbuminą, głównym alergenem białka jaja

*Zdrowie chętniej widzi, gdy ciało tańczy, niż pisze* (Georg Christoph Lichtenberg)

kurzego, który wdychała matka. Testy potwierdziły, że alergen był przekazywany myszce za pośrednictwem mleka. Zarówno u młodego, jak i matki wykształciła się odporność. Na razie nie wykazano, że podobnie dzieje się w przypadku ludzi.

### Nadmiar coca-coli szkodzi nerkom

Badacze z amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH) twierdzą, że wypijanie codziennie co najmniej dwóch coca-coli (zarówno zwykłych, jak i dietetycznych) dwukrotnie zwiększa ryzyko powstawania kamieni i innych chronicznych chorób nerek. Okazuje się, że kwas fosforowy z coli wypłukuje wapń z kości, który wytrąca się potem w postaci kamieni, powoduje niewydolność nerek, itp. Gazowane napoje niebędące colą nie wykazują podobnego działania. Wcześniejsze studia łączyły konsumpcję coli z otyłością i cukrzycą. Powodem jest wysoka zawartość cukru w tego typu napojach.

### Czekolada zmniejsza gęstość kości

Kakao i czekoladę promuje się jako produkty o wielu właściwościach korzystnych dla układu sercowo-naczyniowego. Tymczasem czekolada może osłabiać kości, sprzyjając złamaniom. Australijskie badania wykazały, że kobiety, które codziennie jedzą czekoladę, mają słabsze kości od pań ulegających słodkiej pokusie rzadziej niż raz w tygodniu. Badacze są zdania, że czekoladę błędnie postrzega się jako produkt zdrowy dla kości, bo obfituje w wapń i flawonole. Tymczasem oprócz nich zawiera jednak szczawiany, hamujące wchłanianie wapnia. U czekoladoholiczek ogólna gęstość kości była niższa o 3,1 proc. Ta różnica nie jest jednak zbyt duża.

## Konferencja - szkolenie dla położnych

# Położna i jej rola w profilaktyce chorób nowotworowych

W dniu 3 - 4 października 2008 r. w Turawie odbyła się konferencja pt. „Położna w procesie profilaktyki chorób nowotworowych”, zorganizowana przez Polskie Towarzystwo Położnych Oddział Wojewódzki w Opolu przy współpracy dwóch opolskich wojewódzkich ośrodków koordynujących programy przesiewowe dotyczące wczesnego wykrywania raka szyjki macicy oraz raka piersi.



Problematykę skryningu raka piersi w województwie opolskim przybliżyły położnym **Barbara Kurzyca** i **Krystyna Raczyńska**, **Grażyna Zimnal** mówiła na temat znaczenia programów profilaktycznych we wczesnym wykrywaniu raka szyjki macicy, a **Ewa Janiuk** poruszyła podstawowe kwestie związane z rolą edukacji zdrowotnej w profilaktyce raka szyjki macicy. Obecni na konferencji opolscy lekarze wygłosili odczyty pt.: „Europejski Kodeks Walki z Rakiem. Prewencja chorób nowotworowych”- dr **Marek Szwiec** z Opolskiego Centrum Onkologii i „Aktualne zagadnienia związane z operacyjnym leczeniem raka szyjki macicy” - dr n. med. **Wojciech Guzikowski** ze Szpitala Ginekologiczno-Położniczego

go i Noworodków w Opolu.

Kilkadziesiąt położnych z całego województwa wysłuchało wykładów, przybliżających znaczenie edukacji prozdrowotnej, w tym badań skryningowych (przesiewowych), którym od dwóch lat poddają się Polki, w tym także Opolanki. Badania te należą do podstawowych a dzięki nim możliwe jest wykrycie nowotworów piersi oraz szyjki macicy w stadium, gwarantującym niemal stuprocentowe wyleczenie.

Tymczasem wola uczestnictwa kobiet (Opolank także) w obu tych badaniach ciągle nie jest, niestety, zadowolająca. Panie, mimo imiennych zaproszeń, są mało chętne do uczestnictwa w nich. Cóż, nadal temat nowotworów jest tematem tabu, niechętnie omawianym zarówno w gronie rodzinnym, jak i wśród znajomych. Pokutują przesady, że „rak jest nieuleczalny i lepiej cieszyć się życiem nie wiedząc o chorobie”, albo „rak boi się noża, więc lepiej raka nie ruszać”.

Dlatego tak ważna jest rola położnych oraz pielęgniarek środowiskowych w informowaniu, w przekonywaniu kobiet o znaczeniu zdrowia badań profilaktycznych, a zwłaszcza przesiewowych, dzięki którym wykrywalność (zachorowalność) nowotworów piersi i szyjki macicy wprawdzie znacznie wzrosło, ale wzrosło też ich wyleczalność. A to oznacza spadek liczby zgonów, czyli to, co najważniejsze. Zwłaszcza że Polska, niestety, na tle zdecydowanej większości krajów Europy, ciągle jest czerwoną latarnią, jeśli idzie o umieralność na oba typy nowotworów kobiecych. Zresztą nie tylko na te...

## Leczeni bólu nowotworowego

Opolski Oddział Polskiego Towarzystwa Onkologicznego organizuje spotkanie nauko-szkoleniowe pt. „Leczenie bólu nowotworowego”, które poprowadzi dr n. med. Małgorzata Barbara Malec-Milewska z CMPK w Warszawie.

Spotkanie odbędzie się w środę, 12 listopada, w sali konferencyjnej Zakładu Radioterapii OCO. Początek - godz. 13.30

## Lepiej rzeźbić niż malować

Po przeanalizowaniu długości życia dawnych mistrzów okazało się, że rzeźbiarze byli bardziej długowieczni niż malarze. Praca w twardym materiale wymagała większej tężyzny fizycznej i nagimnastykowania, co w naturalny sposób wzmacniało układ odpornościowy. To dlatego Rafael nie dożył do czterdziestki, a Michał Anioł zmarł wieku 88 lat. Okazuje się, że rzeźbiarz zużywa ok. 2,5-krotnie więcej energii od malarza, a ćwiczenia fizyczne, jak wiadomo, wzmacniają odporność. Ponadto gimnastyka generuje tzw. efekt przeciwzapalny, który zabezpiecza przed chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca czy choroby neurodegeneracyjne. Jednak coś za coś - rzeźbiarze częściej zapadają na krzemicę, bo wdychają pył z przekuwanych skał.

## Ostrożnie z lekami bez recepty

Amerykańscy badacze ostrzegają rodziców, by nie podawali dzieciom poniżej 2. roku życia leków na kaszel i przeziębienie, które można kupić bez recepty. Ich zażycie może zagrozić życiu najmłodszych. Zdarzają się bowiem, na szczęście rzadkie, informacje o zgonach, konwulsjach, utracie przytomności i gwałtownym wzroście ciśnienia krwi, występujących po spożyciu wspomnianych środków. Pamiętać też należy, że środki te nie leczą ani nie skracają okresu gorączkowania i że do odmierzenia dawek używać należy tylko i wyłącznie miarek dołączonych do opakowania.

## Wyginą, zanim pomogą

Wielu roślinom leczniczym zagraża wyginiecie. Ponad połowa przepisywanych obecnie leków bazuje na związkach znalezi-

nych pierwotnie właśnie w roślinach. Zdaniem ekspertów leki na AIDS czy nowotwory mogą nie być nigdy wynalezione, bo nadmierna eksploatacja i wylesianie wcześniej zrobią swoje... Udało im się stworzyć listę 400 roślin, którym zagraża wyginiecie. A oto niektóre z nich: cis – z jego kory otrzymuje się taksol, alkaloid o szeroko wykorzystywanym działaniu cytostatycznym. Aby wyprodukować jedną dawkę leku, potrzeba aż 6 ok. 100-letnich drzew. Magnolia – w jej kory występuje honokiol, od 5 tys. wykorzystywany w medycynie chińskiej do leczenia nowotworów, zwalczania demencji i opóźniania początku chorób serca. Krokus (szafran) wiosenny – zawiera cennie lekarstwo na dnę, pomaga w terapii białaczki.

### Diagnosta z silowni

Technologie, za pomocą których maszyny treningowe badają zwartość wody, tłuszczu i tkanki mięśniowej w ciele osoby ćwiczącej, mogą także posłużyć do wykrywania pewnych form nowotworów. Stało się to możliwe dzięki metodzie bazującej na spektroskopii bioimpedancyjnej. Naukowcy australijscy przepuścili przez powierzchnię badanych tkanek prądy o niewielkim natężeniu. Okazało się, że za pomocą tych prądów można określić granice obszaru, w którym zachodzą niekorzystne procesy. Bioimpedancja pozwala też wychwycić zmiany zachodzące wewnątrz komórek, na ich powierzchni, a nawet w odległościach między nimi. Łącząc zebrane informacje można zatem rozpoznać nie tylko rozmiary, ale też typ schorzenia.

### Falą uderzeniową w nowotwór

Naukowcy amerykańscy połączyli ze sobą dwa nanomateria-

## Słynne standardy w Opolskim Centrum Onkologii

# Z dedykacją dla chorych

Wielką niespodziankę sprawiło swoim pacjentom Opolskie Centrum Onkologii organizacją koncertu z udziałem zespołu **Trio Musica Vena**, który odbył się 14 października. Kilkadziesiąt osób wysłuchało słynnych klasycznych standardów w perfekcyjnym wykonaniu: **Joanny Widawskiej - Landwójtowicz** (skrzypce), **Małgorzaty Rędzińskiej** (altówka) i **Dariusza Kownackiego** (akordeon), a także występującego gościnnie kontrabasisty **Jakuba Mielcarka**.

Rewelacyjne trio (a raczej kwartet), zaprezentowało takie muzyczne szlagiery, jak: „*Nad pięknym miodnym Dunajem*” – J. Straussa, „*Bei Mir*” – tradycyjny, „*Gankino Horo*” – L. Holma, „*Czardasz*” – E. Montiego, „*Tritsch-Tratsch*” – J. Straussa, „*Moonlight serenade*” – G. Millera, „*Jalousie*” – J. Gadé'a, „*My way*” – C. Francois oraz melodie żydowską „*Hava Nagila*”.



Pacjenci onkologii na koncercie Trio Musica Vena

Koncert, który odbył się w holu nowego budynku Zakładu Radioterapii, był prawdziwą uczcą duchową dla słuchających, zwłaszcza że pięknym tonom towarzyszyła wyjątkowo dobra akustyka. Porywająca muzyka wprowadziła do skądinąd smutnych w swej codziennej roli pomieszczeń szpitalnych, element radości i wytchnienia. Niewątpliwie wniosła też w szpitalne życie pacjentów optymizm i pozwoliła, choćby na moment zapomnieć im o cierpieniu i towarzyszącej mu niepewności – co może być dalej?

Sam pomysł organizacji koncertu jest autor-



stwa szpitalnej psycholog **Anny Lubińskiej**, która w lipcu bardzo pozytywnie zaskoczyła pacjentki onkologii ciekawym pokazem makijażu z udziałem wizażystki firmy znanej firmy Mary Kay.

O tym, jak potrzebne są tego typu „uczty duchowe” pacjentom onkologii, świadczą poniższe ich opinie:

„(...) *W moim odczuciu, i nie tylko moim, był to „balsam” na nasze zatrużone, „drżące” ze strachu serca. Dobór utworów był stosowny do miejsca i słuchaczy. Była to potężna „dawka” w sensie psychologicznym, łagodząca stres związany ze schorzeniami, które nas dopadły. Myślę, że gdyby takie koncerty mogły być organizowane częściej, byłoby to bardzo pozytywnie odbierane przez pacjentów a tym samym pomocne w uzyskaniu pozytywnego nastawienie do leczenia. Urok zespołu również nie był obojętny dla nas, pacjentów. Koncertu słuchałem na stojąco, chcąc tym gestem podkreślić stronę „fachową” i wykonanie. (...) Pragniemy też zająć stanowisko odnośnie p. Psycholog, która posiada wyjątkowy dar organizacyjny i nawiązywanie kontaktów z pacjentami. W pięknym stylu potrafi pacjenta wyprowadzić z tzw. „dołka”, nawet przy przypadkowym spotkaniu. Określamy pracę p. Psycholog jako „właściwy człowiek na właściwym miejscu” za co pięknie jej dziękujemy.” (Pacjenci Oddziału Radioterapii z sal: 103, 105, 106, 202, 206, 214).*

„*Moja ocena zespołu, który wystąpił gościnnie jest bardzo wysoka. Szczególnie utwory kompozytorów żydowskich. Bardzo przeżywałem, do łez, melodię żydowską „Hava Nagila”.*”

„*Koncert był przepiękny, warto było poświęcić mu ten czas i oderwać się od myśli o chorobie. Proszę o częstsze organizowanie takich akcji”.*”

„*Przepiękny występ, który dostarczył nam wiele radości i wzruszeń. Pani Joanna (Widawska - Landwójtowicz-przyp. red.), doskonała w każdym calu. Miło jest zapomnieć o chorobie i przez chwilę oddać się tylko muzyce. Dziękujemy organizatorom i prosimy nie zapać o nas. Prosimy o więcej!!!”*”

„*Podczas koncertu czułam się jak ktoś, kto ma prawo by przeżyć jeszcze coś miłego i pięknego...”*”

„*Szczególnie wrażenie wywołało na mnie wykonanie prze zespół Trio Musica Vena poszczególnych utworów. Niebagatelną rol odegrał także ich odpowiedni dobór; pacjenci mieli okazję wysłuchać tych bardzo znanych a także tych mniej znanych dzieł muzyki światowej”.*”

ły, z których jeden (tlenek miedzi) działa jako paliwo, a drugi (nanocząsteczki aluminium) jako utleniacz. Uzyskali w ten sposób materiał, który spala się tak gwałtownie, że wywołuje falę uderzeniową, pędzącą z prędkością do 1000 metrów na sekundę (3 Mach). Uczni mają nadzieję, że uda się ją wykorzystać do... leczenia nowotworów. Najpierw za pomocą igły lek zostaje wprowadzony do ciała pacjenta i rozprzestrzenia się po całym organizmie. Następnie do leczonego miejsca (np. do miejsca guza nowotworowego), przykłada się urządzenie generujące falę uderzeniową; jej gwałtowne działanie powoduje, że w komórkach nowotworowych powstają otwory przez które w ciągu milisekund wnika lekarstwo. Technika tę przetestowano na tkankach zwierzęcych. Odsetek pozytywnych odpowiedzi wynosił 99 proc. W porównaniu do tradycyjnej chemioterapii metoda ta ma znacznie mniejsze skutki uboczne dla zdrowej tkanki. Jeśli wszystko przebiegnie dobrze, to urządzenie trafi do amerykańskich szpitali w ciągu 2-5 lat.

## Tylko 4, a dodają 14 lat!

Angażując się w cztery proste zachowania: niepalenie, gimnastykę, jedzenie warzyw i owoców oraz umiarkowane spożycie alkoholu, można o 14 lat wydłużyć sobie życie. W dodatku nie ma znaczenia, w jakiej kondycji zdrowotnej jesteśmy w momencie wprowadzania zmian.

## 400 genów uzależnienia

Chińczycy zidentyfikowali blisko 400 genów, które zwiększają podatność na uzależnienie od narkotyków i innych substancji psychoaktywnych. Badacze skupili się na 4 z nich: kokainie, opiatkach, alkoholu oraz nikotynie. Wg ekspertów geny odpo-



wiadają za 60 proc. podatności na uzależnienia.

### Sto lat życia z superwinem

Amerykanie wyhodowali odmianę winogron, które zawierają 6-krotnie więcej rezweratrolu, jedno ze związków fenolowych czerwonego wina, któremu zawdzięcza ono korzystny wpływ na zdrowie, m.in. widmo chorób serca, ponieważ zmniejsza masę zakrzepów oraz świetnie współdziała z innym środkiem o podobnym działaniu: aspiryną. Dzięki rezweratrolowi wolniej się starzejemy, gdyż powstaje mniej reaktywnych wolnych rodników tlenowych.

Naukowcy wyposażyli nową roślinę w gen zapożyczony od dzikiej winorośli chińskiej *Vitis pseudoreticulata*, która zawiera nietypową odmianę genu syntetazy stylbenu (STS), co stymuluje produkcję rezweratrolu. Kilka lat temu gen STS wprowadzono do genomu topoli białej. Użytkoano wprawdzie tanie źródło rezweratrolu, ale picie wina jest dla wielu osób znacznie przyjemniejsze od lykania tabletek...

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

### PZU SA wspiera profilaktykę nowotworów

Informujemy, iż numery: październikowy, listopadowy, a także grudniowy i przyszłoroczny styczniowy „Biuletynu Informacyjnego OCO” zostały (zostaną) wydrukowane dzięki finansowemu wsparciu PZU SA. Niezależnie od powyższego periodyk dofinansowywany jest ze środków Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

## Kodeksu Walki z Rakiem – Punkt 8

# Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (cz.2)

### Rak szyjki macicy

Każdego roku około 25 tysięcy kobiet w UE zapada na raka szyjki macicy. W 99% materiałów z biopsji raka szyjki macicy na świecie wykrywa się kilkanaście typów HPV. W Europie w 56% spośród ponad 3000 zbadanych wycinków raka szyjki macicy zidentyfikowano typ 16 HPV, a 5 typów HPV (16, 18, 31, 33, 45) wykryto łącznie w ponad 85% wycinków. Zakażenie tymi szczepami HPV było kilkadziesiąt razy rzadsze w grupie kontrolnej kobiet zdrowych.

Nie ma obecnie skutecznej metody leczenia zakażenia wirusem HPV, są natomiast dostępne bardzo czułe i swoiste testy na obecność DNA tego wirusa w komórkach nabłonka szyjki macicy. Istnieją wystarczające dane uzasadniające zalecanie testów na obecność HPV u kobiet, u których w obrazie cytologicznym stwierdzono jakiegokolwiek nieprawidłowe zmiany. Wykonywanie tych testów ułatwia monitorowanie chorych leczonych z powodu zmian typu CIN (*cervical intraepithelial neoplasia*), a jeśli wyniki obecnie prowadzonych badań okażą się zgodne z przewidywanymi, testy te mogą w przyszłości stać się interesującą alternatywą dla badań cytologicznych w podstawowych badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Badanie kliniczne przeprowadzone w USA w grupie 1523 młodych kobiet niezakażonych wirusem HPV 16 wykazało, że szczepionka profilaktyczna, oparta na rekombinowanych białkach L1 otoczki wirusa HPV typu 16, jest bezpieczna, wysoce immunogenna i skutecznie zabezpiecza przed przewlekłym zakażeniem tym typem wirusa. Poliwalentna szczepionka przeciwko najczęstszym typom HPV, stosowana sama lub równocześnie z badaniami przesiewowymi, może więc stać się najskuteczniejszą metodą profilaktyki raka szyjki macicy. Szczepienia mogłyby być korzystne dla kobiet nieuczestniczących w programach badań przesiewowych na obszarze UE, a połączenie szczepień z realizowanymi obecnie programami takich badań

przyczyniłyby się do znacznych oszczędności (np. dzięki rzadszemu wykonywaniu testów przesiewowych i ograniczeniu kosztów leczenia).

### **Rak żołądka**

Zakażenie *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) wiąże się z około 6-krotnym wzrostem ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe żołądka (z wyjątkiem raka wpustu). Z ogólnej liczby około 78 tysięcy nowych zachorowań na raka żołądka, wykrywanych każdego roku na obszarze UE, około 65% można przypisywać zakażeniom *H. pylori*, zakładając, że częstość występowania zakażeń tą bakterią w populacji wynosi około 35%. Ogólnie dostępna metoda leczenia zakażeń *H. pylori* – z użyciem inhibitorów pompy protonowej i antybiotyków – jest skuteczna; poważne utrudnienia stanowią: niestosowanie się chorych do wymogów leczenia, antybiotykooporność bakterii i nawroty zakażeń. Ponadto, choć leczenie zakażeń *H. pylori* może wywoływać regresję chłoniaków żołądka, nie wykazano, że taka terapia zmniejsza zagrożenie rozwojem raka żołądka. Prowadzone są prace nad szczepionką przeciwko *H. pylori* z wykorzystywaniem wybranych antygenów bakterii, a w szczególności ureazy, cytotoksyny wakuolizującej (VacA) oraz białka aktywującego neutrofile (NAP). Niestety, nadal niewiele wiadomo na temat naturalnego przebiegu zakażenia *H. pylori* i cech odpowiedzi immunologicznej przeciwko temu patogenowi. Firmy farmaceutyczne niezbyt chętnie inwestują w długotrwałe i niegwarantujące powodzenia prace nad tą szczepionką, tym bardziej że zakażenie *H. pylori* uważa się za coraz rzadsze i łatwo poddające się leczeniu.

### **Nowotwory układu krwiotwórczego**

Czwartą grupą nowotworów złośliwych, w patogenезie których prawdopodobną lub udowodnioną rolę odgrywają czynniki zakaźne, są nowotwory układu krwiotwórczego – chłoniaki nieziarnicze, ziarnica złośliwa i białaczki. W krajach UE odnotowuje się ok. 104 tysięcy nowych przypadków tych chorób rocznie. Niektóre wirusy (wirus Epsteina i Barr [EBV], ludzki wirus niedoboru odporności [HIV], ludzki wirus limfocytotropowy typu 1 [HTLV-1], wirus opryszczki zwykłej typu 8 [HSV-8] i HCV) oraz bakterie (*H. pylori*) odpowiadają za odsetek trudnych do ustalenia przypadków chłoniaków nieziarniczych i ziarnicy złośliwej. Również białaczki wieku dziecięcego mogą być związane z jakimiś nieokreślonymi jeszcze czynnikami infekcyjnymi. Podobnie jak w przypadku *H. pylori* i chłoniaków żołądka, leczenie zakażenia HCV prowadzi niekiedy do regresji chłoniaków nieziarniczych o umiejscowieniu pozawęzłowym. Intensywna terapia antyretrowirusowa (HAART) u osób zakażonych HIV zmniejsza ryzyko zachorowania na mięsaka Kaposiego, lecz – jak dotąd – nie dotyczy to chłoniaków nieziarniczych. Rozpoznawanie i leczenie zakażeń związanych z nowotworami układu krwiotwórczego to jedno z najważniejszych zadań opieki zdrowotnej w Unii Europejskiej, gdyż obserwuje się stały wzrost liczby zachorowań oraz liczby osób z grup dużego ryzyka (np. poddanych immunosupresji jatrogennej oraz zakażonych HIV).

**Podsumowując, czynniki zakaźne są przyczyną rozwoju znacznego odsetka nowotworów złośliwych w UE. Obecnie do priorytetów należy rozszerzenie programów szczepień przeciwko HBV oraz wprowadzenie testów na HPV do badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.**

Jedną z najbardziej obiecujących metod profilaktyki lub nawet leczenia niektórych typów nowotworów złośliwych stanowią szczepionki przeciwko zakażeniom prowadzącym do rozwoju tych nowotworów. Ze względu na ogromne koszty opracowywania nowych szczepionek należy aktywnie zachęcać instytucje państwowe i prywatne (takie jak Globalny Sojusz na rzecz Szczepionek i Immunizacji [Global Alliance for Vaccines and Immunisation – GAVI] działający na rzecz krajów rozwijających się) do wspólnych prac, zwłaszcza nad opracowaniem szczepionek przeciwko HCV i *H. pylori*.

## Z palenia można się wyleczyć

Od 18 lat w Polsce, w każdy trzeci czwartek listopada obchodzony jest Światowy Dzień Rzucania Palenia. Pomysł narodził się w roku 1977 w USA, kiedy to jeden z dziennikarzy zaapelował do czytelników swojej gazety, aby chociaż przez jeden dzień nie palili papierosów. Zareagowało wtedy 150 tys. Amerykanów, z czego – co sprawdzono po 3 miesiącach - 15 tysięcy nadal trwało w niepaleniu. Zachęczone tym doskonałym wynikiem Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem w 1977 r. ustanowiło trzeci czwartek listopada, czyli na tydzień przed Świętem Dziękczynienia, Dniem Rzucania Palenia. Z czasem idea ta przyjęła się w innych krajach, a w 1991 r. także w Polsce.

Obecnie nie chodzi tylko o niepalenie przez jeden dzień, ale przede wszystkim nagłośnienie problemu dla zwiększenia motywacji oraz wskazanie dróg wyjścia z uzależnienia tym palaczom, którzy chcą z nałogiem zerwać raz na zawsze.

Bo nie tylko palacze narażeni są na ryzyko ciężkich, nieuleczalnych chorób. Pamiętać trzeba o tej ogromnej, wręcz niepoliczalnej liczbie palaczy biernych, którzy wbrew swojej woli wdychają papierosowy dym na ulicach, przystankach, w szkolnych, i nie tylko, toaletach, w restauracjach, kawiarniach, no i oczywiście w zakładach pracy oraz ... w domach.

Jak dowiedziono, biernie palenie jest równie, a może nawet bardziej niebezpieczne od palenia czynnego. Tzw. boczny strumień dymu tytoniowego zawiera aż cztery razy więcej nikotyny i aż 35 razy więcej tlenu węgla niż dym tytoniowy, wdychany przez palacza!

Warto pamiętać, że nałóg papierosowy to niekwestionowany przez nikogo (z wyjątkiem palaczy) czynnik zachorowania na raka płuca. Nałogowi można przypisać aż 90 proc. wszystkich zgonów na raka płuca u mężczyzn i ok. 70 proc. u kobiet. U obu zaś płci odsetek zachorowań na raka przetyku, gardła, jamy ustnej w związku z działaniem dymu tytoniowego, także w połączeniu z alkoholem, wynosi nawet 60 proc. Związek z paleniem papierosów w licznych wypadkach mają także nowotwory pęcherza moczowego, trzustki, nerki, żołądka.

Nie idzie jednak o to, aby epatować zagrożeniem i straszyć skutkami, jakie niesie nikotynizm. Palacza, który jeszcze jest zdrowy, mało kto i co przekona, że jednak powinien odstawić papierosy. Jego podświadomość dąży bowiem także do zgodności z drugą regułą Cialdiniego – zaangażowaniem i konsekwencją. Otóż decyzje pociągające za sobą zaangażowanie – twierdzi ten znany amerykański psycholog społeczny - nawet jeżeli są błędne, mają tendencję do samopodtrzymywania się dzięki temu, że „zapuszczają korzenie”. Dlatego ludzie często dodają nowe powody i uzasadnienia celem usprawiedliwienia już podjętych decyzji. Ponadto konsekwentne trzymanie się poprzednich decyzji zwalnia z konieczności rozpatrywania wciąż napływających informacji.

A dla palacza tymi „nowymi informacjami” są także coraz to nowe fakty nauki potwierdzające, jak szkodliwym dla zdrowia jest nałóg palenia papierosów.

Warto mieć i ten aspekt na uwadze i zastanowić się, czy faktycznie „moje pieniądze i mojej zdrowie” muszą przysparzać miliardowych zysków światowemu koncernom tytoniowym, mimo że papierosy to jedyny na świecie produkt, który zabija, gdy jest używany zgodnie z instrukcją obsługi...

Palenie to nałóg, trudny do wyleczenia w samotności, po amatorsku. Warto skorzystać z pomocy specjalistów, dzwoniąc - od poniedziałku do piątku, godz. 11.00 do 19.00 - do Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, pod nr tel. **0-801 108 108**, lub zgłaszając się do poradni przeciw tytoniowej.

„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, 45-049 Opole, ul. Dwernickiego 4, tel. 077 44 10 777, [biuro@eurocent.opole.pl](mailto:biuro@eurocent.opole.pl)