

*Szczęśliwych, kojących, wartych pamięci,
przeżytych w zgodzie ze światem i z sobą samym,
pełnych życia i miłości Świąt Bożego Narodzenia,
niezapomnianego Sylwestra oraz pełnego sukcesów
Nowego 2009 Roku*

*życzy Pacjentom i Pracownikom
Opolskiego Centrum Onkologii*

Wojciech Ređelbach
dyrektor



Sprawiedliwość

Gdyby wszyscy mieli po cztery jabłka
gdyby wszyscy byli silni jak konie
gdyby wszyscy byli jednakowo bezbronni w miłości
gdyby każdy miał to samo
nikt nikomu nie byłby potrzebny

Dziękuję Ci że sprawiedliwość Twoja jest nierównością
to co mam i to czego nie mam
nawet to czego nie mam komu dać
zawsze jest komuś potrzebne
jest noc żeby był dzień
ciemno żeby świeciła gwiazda
jest ostatnie spotkanie i rozłąka pierwsza
modlimy się bo inni się nie modlą
wierzymy bo inni nie wierzą
umieramy za tych co nie chcą umierać
kochamy bo innym serce wychłódło
list przybliżyła bo inny oddała
nierówni potrzebują siebie
im najłatwiej zrozumieć że każdy jest dla wszystkich
i odczytywać całość

Ks. Jan Twardowski

XXI wiek w medycynie

Fakty i nadzieje

Pożyteczne gotowanie

Gotowanie warzyw niszczy ich składniki odżywcze – uważa się powszechnie. Tymczasem coraz więcej doniesień mówi o pozytywnym wpływie gotowania na wartość odżywczą warzyw. Włoscy naukowcy są nawet zdania, że poddanie warzyw działaniu wysokiej temperatury może zachować, a nawet zwiększyć ich wartość odżywczą w porównaniu z surowymi warzywami. Wszystko zależy od metody gotowania. I tak gotując „normalnie”, na parze oraz poprzez smażenie marchewki, cukinii i brokuł porównywali wartości odżywcze potrawy. Okazało się, że warzywa gotowane i gotowane na parze zachowywały przeciwutleniające. Natomiast smażenie prowadziło do ich znacznej straty. Zauważono też, że gotowanie na parze brokułów przyczyniło się do wzrostu zawartości glukozytolatu, który ma właściwości antynowotworowe.

Palenie a słuch

Jeśli nastolatek pali (lub jego matka paliła, będąc w ciąży) zwiększa to ryzyko wystąpienia zaburzeń słyszenia, uważają amerykańscy badacze. Podczas badań osób w wieku od 13 do 18 lat okazało się, że w rozpraszającym, np. hałaśliwym, otoczeniu te z nich, które na co dzień stykają się z dymem nikotynowym, mają trudności ze skoncentrowaniem się i zrozumieniem mowy.

1-10 grudnia Dni Walki z Gruźlicą i Chorobami Płuc

Najwięcej zgonów na raka płuc



Choroby płuc, a zwłaszcza przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), rak płuc oraz gruźlica – należą do głównych przyczyn zgonów na świecie. Szacuje się, że w roku 2020 roku wśród przewidywanych 68 milionów zgonów, 12 mln będzie spowodowanych chorobami płuc, w tym blisko 5 mln – z powodu POChP, 2,5 mln - zapalenia płuc, 2,4 mln – gruźlicy i 2,3 mln - raka płuc.

Dwie główne choroby płuc - rak płuca i POChP - w większości wypadków są spowodowane paleniem papierosów.

Rak płuca to największy zabójca mężczyzn tak na świecie, jak i w Europie oraz w Polsce. Odpowiada za ok. 20 proc. zgonów z powodu wszystkich raków (28 proc. wśród mężczyzn i 10 proc. wśród kobiet).

Rokowania w raku płuc są zdecydowani gorsze niż dla wielu innych chorób nowotworowych. W Polsce zaledwie kilka procent pacjentów przeżywa 5 lat od momentu jego rozpoznania raka płuca, w Finlandii - 12 proc. Dzieje się tak dlatego, że Finowie nie lekceważą badań profilaktycznych. Prześwietlenia płuc wykonują zgodnie z zaleceniami lekarzy, a więc co najmniej raz na 2 lata (palacze powinni wykonać rtg płuc po każdym zapaleniu płuc).

W Polsce od połowy lat 90. obserwuje się zahamowanie tempa wzrostu zachorowań na raka płuc, zwłaszcza wśród mężczyzn; niestety wśród kobiet w ostatnich latach obserwowany jest jego wzrost... Jest on tak wyraźny, że ok. 2010 roku będzie częstszy u kobiet niż u mężczyzn a zgony kobiet z jego powodu przewyższą obecnego „lidera” – raka piersi. Zresztą już teraz w naszym województwie, wg najnowszych danych z 2005 (zob. tekst na s. 4-5), rak płuca po raz pierwszy okazał się główną przyczyną śmierci Opolanek.

Rentgen płuc rób co najmniej raz na 2 lata

Ukazał się najnowszy numer rocznika „Nowotwory złośliwe w województwie opolskim w roku 2005”

Rak płuc i piersi najgroźniejsze

Z danych ujętych we wstępie publikacji autorstwa dr. **Kazimierza Drosika** wynika, że w roku 2005 na Opolszczyźnie zachorowało na raka 3320 osób (1683 nowe zachorowania na raka u mężczyzn oraz 1637 u kobiet), natomiast zmarło 2447 osób (o 113 więcej niż w roku 2004; 1354 mężczyzn i 1093 kobiety). Zgony z powodu nowotworów złośliwych stanowią ok. 22% wszystkich zgonów w Opolan.

Mężczyźni

Zachorowania

Najczęstszymi nowotworami złośliwymi u mężczyzn nadal były nowotwory płuca (stanowiły one 23,5% wszystkich nowych zachorowań – 395 zachorowań), następnie rak jelita grubego (12,53% , łącznie 211 przypadków raka: okrężnicy, odbytnicy, zgięcia esiczo- odbytniczego), skóry (10,28% - 173 zachorowania), gruczołu krokowego (8,44% - 142 zachorowania), pęcherza moczowego (7,37% - 124 zachorowania) oraz żołądka (5,35% - 90 zachorowań).

Najwięcej nowych zachorowań stwierdzono u mężczyzn w wieku 60 – 74 lata (49,2%).

Oceniając zachorowania na nowotwory złośliwe u mężczyzn w województwie opolskim w latach 1999 – 2005 należy stwierdzić, że zachorowalność wykazuje tendencje spadkowe, co nie jest tylko wynikiem zmniejszania się populacji mężczyzn. Zwraca uwagę stały spadek zachorowalności na nowotwory płuca. Daje się zauważyć tendencja spadkowa zachorowalności na nowotwory żołądka i nerki.

Zgony

Najczęstszą nowotworową przyczyną zgonu mężczyzn były nowotwory płuca – 31,68% (nadal co trzeci zgon jest wynikiem tej choroby). W dalszej kolejności: nowotwory o niedokładnie określonym umiejscowieniu (BNO) – 9,82%, żołądka

Uszkodzenia wątroby nie na zawsze

Niektóre uszkodzenia wątroby, spowodowane nadużywaniem alkoholu lub zółtaczką, można zatrzymać, a nawet odwrócić. Wystarczy zablokować dostawę białka RSK (wytworzanego przez sam organizm w ramach procesu samoleczenia) bez którego nie może dojść do zwłóknienia i wytworzenia blizn - uważają amerykańscy badacze. Ich odkrycie pomoże także osobom ze zwłóknieniem płuc czy oparzeniami.

Nadmiar nabiału a rak

Osoby, które w dzieciństwie jeźdzą dużo nabiału, jako dorośli częściej chorują na nowotwory odbytu – uważają naukowcy z Australii, którzy prześledzili losy ok. 5 tys. Brytyjczyków, żyjących w latach 1937-1939. W porównaniu do rodzin z najniższym spożyciem nabiału (poniżej pół filiżanki dziennie), badani z rodzin, w których spożywało się najwięcej produktów mlecznych (do 2 filiżanek dziennie; 90 proc. stanowiło mleko) niemal 3-krotnie częściej zapadali na nowotwory odbytu. W latach 1948 - 2005 śledzono też losy ponad 4 tys. osób; w grupie tej odnotowano 41 zgonów na ten typ nowotworu. Zwiększone ryzyko obserwowano nawet po uwzględnieniu innych ważnych czynników, jak m.in. spożycie mięsa, owoców i warzyw czy pozycji społeczno-ekonomicznej...

Uczeni odkryli geny otyłości

Naukowcy amerykańscy odkryli geny odpowiedzialne za odkładanie się tłuszczu w komórkach. Wprawdzie znane są geny odpowiedzialne za syntetyzowanie tłuszczów, ale nie były znane te,

które prowadziły do ich składowania w formie kropli lipidowych, pozwalając komórkom na korzystanie z tłuszczu jako źródła energii. Jest to powszechnie stosowana metoda w świecie zwierzęcym (od drożdży po ludzi). Gdy dochodzi do przechowywania nadmiaru kropli lipidowych, mamy do czynienia z otyłością.

Złoty korzeń życia

Muszki owocowe, do diety których dodano wyciąg z różenia górskiego, żyły aż o 10% dłużej od owadów z pozostałych grup eksperymentalnych. Odkrycie czyni z tej rośliny obiecującego kandydata do dalszych badań nad spowolnieniem procesu starzenia się – uważają badacze amerykańscy. Różeniec (*Rhodiola rosea*), nazywany też złotym korzeniem, to pachnąca różami roślina arktyczno-alpejska, którą Rosjanie i Skandynawowie od dawna używają do walki ze stresem (badania kosmonautów i sportowców).

Chłodny hełm na mózg

Angielscy lekarze uratowali noworodka przed trwałą niepełnosprawnością, zagrażającą mu w wyniku 10-minutowego niedotlenienia, do którego doszło w czasie ciężkiego porodu. Zastosowano pionierską metodę: przez 3 dni mózg dziecka chłodzony był za pomocą specjalnego hełmu, do którego doprowadzano substancję chłodzącą, zmniejszającą obrzęk, pojawiającą się w sytuacji, gdy tkanki zostają pozbawione tlenu. To właśnie obrzęk odpowiada za uszkodzenie mózgu. Chłodzenie jest lepsze od niechłodzenia, ale metoda oczywiście nie zawsze się sprawdza – uważają badacze.

(7,02%), gruczołu krokowego (6,06%), okrężnicy (5,91%) i odbytnicy (4,14%). Suma zgonów z powodu nowotworów okrężnicy i odbytnicy (10,05% wszystkich zgonów nowotworowych) wskazuje, że nowotwory jelita grubego stanowią u mężczyzn drugą, po nowotworach płuca, nowotworową przyczynę zgonu. Największą liczbę zgonów nowotworowych stwierdza się u mężczyzn w wieku 65 – 74 lata.

Umieralność mężczyzn z powodu nowotworów złośliwych w latach 1999 – 2005 utrzymuje się na zbliżonym poziomie, jednak z pewną tendencją spadkową.

Kobiety

Zachorowania

U kobiet najczęściej rozpoznawane nowotwory są nowotwory piersi (20,04% wszystkich nowych zachorowań – 328 pań), a następnie skóry (11% - 180 pań), jelita grubego (łącznie 10,32% - łącznie 169 nowych przypadków raka: okrężnicy, odbytnicy, zgięcia esiczo- odbytniczego), trzonu macicy (8,55% - 140 zachorowania), płuca (6,96% - 114 zachorowań), jajnika (5,56% - 91 zachorowań) oraz szyjki macicy (4,4% - 72 zachorowania).

Zauważalny jest wzrost zachorowalności przede wszystkim na nowotwory piersi, skóry i okrężnicy. Utrzymuje się tendencja spadkowa dla nowotworów żołądka i szyjki macicy. Zachorowalność na nowotwory płuca utrzymuje się na zbliżonym poziomie.

Zgony

W roku 2005 po raz pierwszy najczęstszą nowotworową przyczyną zgonu kobiet były nowotwory płuca (10,98%). Zgony z powodu nowotworów piersi (10,80%) znalazły się na drugim miejscu. W dalszej kolejności: nowotwory okrężnicy (8,21%), jajnika (7,22) i nowotwory żołądka (5,14%). Wzbudza niepokój duży odsetek zgonów bez określonego umiejscowienia nowotworu (10,98%).

Największą liczbę zgonów nowotworowych stwierdza się u kobiet w wieku 65 – 79 lat.

Można też stwierdzić, że spada umieralność z powodu nowotworów żołądka u kobiet, natomiast wzrasta umieralność z powodu nowotworów płuca.

Rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego dla młodzieży „Sam nie palę...”

Rozstrzygnięty został konkurs fotograficzny „Sam nie palę i innym odradzam” pod koniec maja br. ogłoszony przez Wojewódzką Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Opolu oraz Młodzieżową Radę Miasta. Wzięło w nim udział 35 uczniów z 12 szkół ponadgimnazjalnych województwa opolskiego (największym zaangażowaniem wykazała się młodzież z Prudnika). Każdy z uczestników mógł nadesłać po 5 zdjęć, które oceniane były w kategoriach: artystycznej i reportażowej.

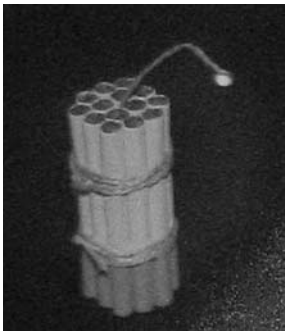
W sumie w konkursie oceniono 67 prac, tematyka których, zgodnie z założeniem organizatora, miała nie tylko motywować uczniów do poszerzania wiedzy na temat szkodliwości tytoniowego nałogu, ale także służyć kreowaniu nowego wizerunku młodego człowieka, dla którego niepalenie jest dziś trendy, zaś palenie – *passé*.

Jury w składzie: **Tadeusz Horoszkiewicz** – dziennikarz, **Teresa Milewska** – WSSE, **Jakub Nocoń** – fotografik, **Małgorzata Muszczyńska** - Młodzieżowa Rada Miasta Opola, **Józef Jatowicz** - Młodzieżowy Dom Kultury, oceniło nadesłane prace pod względem: zgodności fotografii z tematem konkursu, jakości przekazu, jakości technicznej fotografii i estetyki wykonania, wartości artystycznej oraz oryginalności ujęcia tematu.

Tadeusz Horoszkiewicz, przewodniczący jury, podczas uroczystości wręczenia nagród, która miała miejsce 20 listopada br., obchodzonym jako Światowy Dzień Rzucania Palenia, podkreślił niezwykłą pasję, pomysłowość oraz profesjonalizm autorów najlepszych prac. *„Niektóre z nich to wręcz gotowe, niezwykle sugestywne plakaty antynikotynowe!”*

A oto zwycięzcy kategorii artystycznej:

- Grand Prix - **Karolina Mazur** z Zespołu Szkół im. Janusza Korczaka w Prudniku (*obok*);
- I miejsce – **Paweł Ruda** z Zespołu Szkół



Lustro usuwa bóle fantomowe

Oglądanie w lustrze odbitego obrazu zdrowej kończyny może wyeliminować bóle fantomowe. Występują one u 9 na 10 pacjentów po amputacjach, bywają niezwykle dotkliwe u odjętej nogi czy stopy; w wielu przypadkach leki przeciwbólowe są nieskuteczne. Okazuje się, że za pomocą lustra można oszukać mózg (a w wyniku tego usunąć ból), że amputowana kończyna nadal znajduje się na swoim miejscu. Lekarze nie wiedzą, dlaczego się tak dzieje, ale ważne jest, że pomaga to zdeorientowanemu umysłowi uzgodnić wrażenia, napływające z przeciętych nerwów z sygnałami przekazywanymi przez oczy, uważają amerykańscy badacze przeprowadzający zakończony sukcesem eksperyment leczniczy: ból zmniejszył się w 8 na 9 przypadków. U większości osób odnotowano jakąś poprawę: od częściowej po całkowitą.

Alkohol a mięśnie

Australijscy naukowcy odkryli, że picie codziennie 8 drinków i więcej przez okres około dwóch lat może doprowadzić do uszkodzenia mięśni szkieletowych. Picie dużych ilości alkoholu z większym prawdopodobieństwem uszkodzi mięśnie szkieletowe niż wątrobę czy mózg – uważają badacze. Zmiany zachodzące w mięśniach nie zagrażają życiu, ale mięśnie stają się wyraźnie słabsze.

Guma do żucia hamuje głód

Badacze szkoccy są zdania, że żucie gumy przed sięgnięciem po poobiadowe przekąski zmniejsza głód. Dzięki gumie dostarczymy organizmowi o 25 mniej kalorii. Niby niedużo, ale dietetycy utrzymują, że nawet

takie zmiany przynoszą długoterminowe efekty. Większy spadek odnotowywano w przypadku potraw słodkich (39 kalorii) niż słonych (11 kalorii). Głód i apetyt zmniejszały się znacząco, gdy po obiedzie żuto gumę w 60-minutowych oraz 2- i 3-godzinnych odstępach czasu.

Najlepiej bez słodyczy i... witamin

Niemieccy naukowcy, badający niczenie (bezkregowce) twierdzą, że można wydłużyć życie człowieka przez rezygnację z jedzenia słodyczy oraz... unikając pewnych witamin. Wykluczenie glukozy z diety nicieni wydłużało ich życie nawet o jedną czwartą, mimo że najpierw wywoływało gwałtowny wzrost poziomu wolnych rodników. Szybko jednak wytworzył się trwały mechanizm obrony przed ich uszkadzającym działaniem. Podczas eksperymentów zastosowano związek chemiczny, który blokował metabolizm glukozy. Kiedy nicienie mogły znowu żyć w swoim zwykłym środowisku i wykorzystywać glukozę, ich mechanizm obronny i długowieczność nie zanikały. Jeśli jednak zastosowano terapię przeciwutleniaczami (od dawna uznawane za dobroczynne substancje), eliminujące stres oksydacyjny, żyły krócej... Czyżby więc przeciwutleniacze przynosiły więcej szkód niż korzyści?...

Test na nowotwór płuc

Amerykańscy badacze twierdzą, że znaleźli sposób na wykrywanie raka płuca w bardzo wczesnych stadiach. Jedną z głównych przyczyn jest właśnie fakt, że we wczesnych stadiach przebiega on niemal bezobjawowo. Okazuje się, że we krwi 99% chorych na raka płuca występuje białko - proteina HAAH - którego nie ma we krwi ludzi zdrowych.

Ogólnokształcących Nr 1 w Prudniku;

• II ex aequo - **Mateusz Szczygielski** i **Natalia Kryczka** z Zespołu Szkół Budowlanych im. Papieża Jana Pawła II w Opolu;

• III - **Agata Łoś** z Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 1 w Prudniku.

Wyróżniono ponadto fotografie: **Agaty Papiór** z Technikum Organizacji Usług Gastronomicznych przy Zespole Szkół Mechanicznych w Namysłowie, **Iwony Czok** z Zespołu Szkół Zawodowych Nr 1 w Strzelcach Opolskich, **Aleksandry Zielińskiej** z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych, Liceum Ogólnokształcące w Dobrodzieniu.

W kategorii „Reportaż” nie wyłoniono zwycięzcy oraz nie przyznano II miejsca, natomiast miejsce III przypadło **Patrycji Kobińskiej** i **Klaudii Moczygembie** z Zespołu Szkół Zawodowych Nr 1 w Strzelcach Opolskich.

Ponadto wyróżniono prace: **Kariny Kaczmarczyk** i **Sylwii Skowronek** z Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 1 w Prudniku oraz **Mileny Kalczyńskiej** z Zespołu Szkół im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego Publiczne Liceum Ogólnokształcące Nr V w Opolu.

Na zakończenie dr **Wojciech Redelbach**, dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii, przedstawił krótko historię Światowego Dnia Rzucania Palenia. Przytoczył też kilka liczb wskazujących jednoznacznie na niepodważalny związek palenia tytoniu z zachorowaniem na raka płuc. Dodał, iż *„papierosy to jedyny na świecie legalnie sprzedawany produkt, który zabija, gdy jest używany „zgodnie z instrukcją obsługi”*.



Dr Redelbach i zdobywczyni Grand Prix - Karolina Mazur z Prudnika

Wiedzy nigdy za wiele

Profilaktyka jest najważniejsza

W dniach 3 i 4 listopada br. pracownicy Opolskiego Centrum Onkologii dr **Marek Szwiec**, lekarz onkolog, oraz **Wiesława Kaczmarek** i **Krystyna Raczyńska** z Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, wygłosili prelekcje na spotkaniach zorganizowanych przez powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne w Kluczborku i Namysłowie.

Spotkanie kluczborskie odbyło się z udziałem kilkudziesięciu uczestniczek III Forum Kluczborskich Kobiet, które w ramach cyklu „ABC zdrowego stylu życia” wysłuchały wykładów na temat profilaktyki raka piersi (Wiesława Kaczmarek) oraz zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, zwanego też Kodeksem Zdrowego Życia (dr Marek Szwiec).

Ta sama tematyka została przedstawiona w Namysłowie słuchaczom Uniwersytetu III Wieku. Tu również kilkadziesiąt osób wysłuchało wykładu na temat zapobiegania nowotworom piersi (Krystyna Raczyńska) oraz kanonów zdrowego stylu życia (dr Marek Szwiec).



Słuchacze Uniwersytetu III Wieku z Namysłowa podczas wykładu dr Marka Szwieca

Proteiny tej jest na tyle dużo, iż można ją wykrywać testami, dającymi obiecujące rezultaty. HAAH jest produkowana przez zdrowe komórki ludzkiego ciała i nie trafia do krwi. Jednak komórki nowotworowe niosą HAAH na swojej powierzchni i uwalniają ją do krwi. Uważa się, że HAAH zwiększa mobilność komórek, pozwalając nowotworowi na rozprzestrzenianie się; podobną rolę odgrywa w rozwoju raka mózgu, nerek, prostaty i przewodu pokarmowego. Osoby, w których krwi odkryte zostanie HAAH, powinny być poddane dalszym badaniom na obecność nowotworu. Prace nad lekiem, który zwalczy HAAH, trwają.

Zbawienna cebula

Japońscy badacze odkryli, że u osób, które cierpią na związaną najczęściej z wiekiem utratę pamięci, jedzenie lekko przygotowanej cebuli poprawia zdolność przypominania sobie różnych faktów. Przypuszcza się, że ekstrakt z cebuli wspomaga działanie hipokampa (struktury mózgowej odpowiedzialnej za emocje i pamięć). By cebula zachowała właściwości propamięciowe, musi być przygotowana lub podsmażona na wolnym ogniu (ale nie przegotowana). Warto pamiętać, że cebula nie tylko poprawia pamięć, ale także pomaga przy przeziębieniu, chorobach serca, cukrzycy, osteoporozie. Poprawia krążenie, obniża ciśnienie krwi, a także zapobiega tworzeniu się skrzepów, zmniejszając lepkość krwi. Podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL, pomaga w oczyszczaniu oskrzeli z wydzieliny i zabija bakterie.

Aby ograniczyć łzawienie, warto przed krojeniem potrzymać ją przez 30 min w lodówce (opozostawienie korzeni także ogranicza wydzielanie się wywołujących je gazów).

Skórka z mandarynek zwalcza nowotwory

Angielscy badacze odkryli, że związek Salvestrol Q40 (rodzaj fitoaleksyny, używanej przez rośliny do odstraszenia szkodników, np. owadów i grzybów; w skórcie mandarynek jest go znacznie więcej niż w mięszu), wyekstrahowany ze skórki mandarynek, zabija pewne typy komórek raka; w ich wnętrzu przekształca się w toksyczny enzym (P450 CYP1B1, znajdujący w wyższych stężeniach właśnie w komórkach rakowych), który jest 20-krotnie bardziej toksyczny dla komórek rakowych niż dla zdrowych. Naturalne antidotum na raka można znaleźć także w innych owocach i warzywach, zwłaszcza w tych z rodziny krzyżowych (np. w brokułach, brukselce, kapuście, kalafiorach); rośliny zaatakowane przez szkodniki wytwarzają więcej Salvestrolu Q40. Niewykluczone, że współczesna moda na obrabianie wszystkiego ze skórki mogła doprowadzić do wzrostu częstości występowania niektórych nowotworów.

Palczu, uważaj na kolana

Włoscy lekarze są zdania, że choroba zwyrodnieniowa tylko jednego kolana może stanowić sygnał wczesnego stadium nowotworów płuc; dolegliwości kolanowe pojawiają się zazwyczaj bardzo wcześniej. Naukowcy przeanalizowali dane każdej osoby z izolowaną artrozą, która zgłosiła się do ich centrum w ciągu ostatnich 6 lat, w tym 296 osób z monoartrozą kolana. U 5 chorych (1,7%) problemy z kolaniem były pierwszym objawem nowotworu płuc. Wszyscy byli mężczyznami w średnim wieku, którzy przez wiele lat codziennie wypalali bardzo dużo papierosów. Nowotwory udało się całkowicie usunąć. Po upływie średnio 41 miesięcy

Zanim siądziemy przy świątecznym stole...

Jesteś tym, co jesz

Ludzie znacznie częściej uderzaliby się młotkiem w palec, gdyby ból pojawiał się dopiero po roku.

Ta niebanalna myśl nieprzypadkowo została przytoczona w tekście, poświęconym roli żywności w obniżaniu tudzież zwiększaniu ryzyka chorób nowotworowych. Bo gdyby rak atakował nas choćby po tygodniu czy miesiącu jedzenia np. golonki, schabowego, masła, frytek, konserwowanych mięs i wędlin, ciast i tortów oraz tym podobnych „pyszności”, to z pewnością „łasowalibyśmy” zdecydowanie rzadziej. I byłibyśmy zdrowsi.

Niestety, nowotwór złośliwy jest rozpoznawalny klinicznie (okiem, dotykiem) mniej więcej dopiero wówczas, gdy składa się z ok. miliarda komórek. Waży wówczas ok. 1 grama. Taki rozmiar osiąga po ok. 8 latach (rak piersi), 11 (rak oskrzeli) czy 15 (mięsak). Ale zanim liczba komórek rakowych wzrośnie do ok. tysiąca i zmiany nowotworowe utrwala się, rak może cofnąć się samoistnie (ponoć stąd nazwa choroby...).

I właśnie dlatego tak ważna jest profilaktyka, bo zmusza utajoną jeszcze chorobę do odwrotu a także zabezpiecza organizm przed ponownym atakiem raka.

Naukowcy nie mają żadnych wątpliwości: ok. **jedna trzecia zachorowań na raka jest spowodowana błędami w codziennym menu!** Złe odżywianie się to największy wróg naszego zdrowia oraz wielki przyjaciel raka! Większy nawet niż nikotyna, niekwestionowany lider, jeśli idzie o przyczynę zachorowań i zgonów na raka płuca.

Można powiedzieć, że każdego roku ok. 35 proc. Polaków, czyli blisko 50 tysięcy osób, umiera na raka na własne życzenie; przyczyną ich choroby jest właśnie złe odżywianie się.

Zjedzenie golonki czy schabowego raz na rok – to oczywiście żaden dramat. Jedzenie golonki co tydzień przez lat 30 – to bomba z opóźnionym zapłonem.

Na temat tego co jeść i jak jeść zapisano miliony stron gazetowych i internetowych. Stworzono tysiące modeli żywieniowych i diet, nierzadko wzajemnie się wykluczających. Mimo różnic w poglądach badacze nie mają wątpliwości z czego powinno składać się codzienne menu osoby, która chce maksymalnie oddalić widmo wielu chorób. Dotyczy to zwłaszcza diety antynowotworowej, służącej skądinąd profilaktyce wielu innych chorób.

Warto może przypomnieć sobie zasady diety antynowotworowej zanim zasiądziemy przy suto zastawionych bożenarodzeniowych stołach...

Zasada podstawowa diety antynowotworowej:

- śladowe ilości tłuszczu, cukru i soli (a najlepiej w ogóle)
- mnóstwo warzyw i owoców (co najmniej 5 razy dziennie)
- jedzenie z umiarem a potrawy winny być bogate w witaminy A, C i E oraz w minerały (selen, magnez – ich naturalnymi źródłami są owoce morza, kielki pszenicy, otręby, tuńczyk, cebula, pomidory i brokuły) i błonnik (ale...raczej unikać produktów bogatych w witaminę B).

Produkty wskazane

Warzywa: kapusta, kalarepa, kalafior, buraki, brokuły, brukselka, czosnek, cebula, pietruszka, seler, szpinak, chrzan, dynia, marchew (zwłaszcza gotowana; zawiera wtedy znacznie więcej beta karotenu), rzodkiewki, kielki pszenicy, nasiona lnu (zwłaszcza gotowane, zamieniają się w śluzowaty płyn, który działa kojąco na układ pokarmowy, zwłaszcza przelyk) oraz rzeżucha. Uwaga: warzywa mrożone mają te same składniki co świeże!

W codziennym menu osoby chorej na raka nie powinno zabraknąć: gotowanej marchwi, natki pietruszki dodawanej do zup i ziemniaków a także brokułów (jako jarzynka i do zupy), szpinaku, gotowanego mięsa oraz ryb. Należy zrezygnować ze sztucznych preparatów witaminowych. Bardzo ważny w diecie przeciwrakowej jest selen; jego naturalnymi źródłami są owoce morza, kielki pszenicy, otręby, tuńczyk, cebula, pomidory i brokuły.

Owoce: winogrona, jagody, cytrusy (zwłaszcza z białą „skórką” pod skórką - bogactwo witaminy

od operacji panowie czuli się już dobrze. Symptomy choroby zwyrodnieniowej także zniknęły jak ręką odjął, co oznacza, że obie jednostki chorobowe są ze sobą powiązane. Doradza się lekarzom pierwszego kontaktu, by zlecali prześwietlenie klatki piersiowej wszystkim palącym pacjentom, którzy cierpią z powodu łagodnej artrozy jednego stawu kolanowego.

Ewolucja „lubi” schizofrenię

Geny odpowiedzialne za schizofrenię są preferowane w toku ewolucji. A to oznacza, iż z jakiegoś powodu ich obecność jest korzystna dla właściciela - uważają brytyjscy badacze, dziwiąc się temu... paradoksowi. Z jednej bowiem strony osoby cierpiące na schizofrenię mniej chętnie nawiązują kontakty seksualne, a z drugiej, odsetek osób chorych wciąż utrzymuje się na tym samym poziomie. Po przeanalizowaniu DNA z różnych populacji na całym świecie, genomu naczelnych, sprawdzeniu historycznych zmian w genomie okazało się, że badane geny są poddawane pozytywnej selekcji w toku ewolucji. Na przestrzeni tysięcy pozostały niemal niezmienione. Nie wiadomo dlaczego tak się dzieje.

Wczesne wstawanie nie jest dobre dla serca

Japońscy badacze dowodzą, że osoby wstające dzień razem ze słońcem są bardziej narażone na choroby serca. Wstawanie wcześniej, by udać się do pracy lub pogimnastykować się może stwarzać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym nadciśnienia i udarów. Badania te potwierdzają inne doniesienia amerykańskie, że chroniczny niedobór snu wpływa na serce stresująco, co zwiększa jednostkowe ryzyko chorób serca i śmierci.

Niski indeks glikemiczny to podstawa

Jedząc na śniadanie produkty obfitujące we właściwe zboża, pomagamy organizmowi w skuteczniejszym kontrolowaniu poziomu cukru we krwi również po obiedzie, podwieczorku i kolacji. Najlepsze są wypieki z pełnoziarnistej mąki jęczmiennej i żytniej. Ich korzystny wpływ to wynik łącznego oddziaływania niskiego indeksu glikemicznego i nietrawionych cukrów. Szwedzcy naukowcy wykazali, że osoby spożywające na śniadanie pokarmy o niskim IG potrafią się łatwiej skoncentrować przez resztę poranka. Najlepsze efekty zaobserwowano w wypadku jęczmienia (jednak rozgotowanie ziaren, także innych zbóż, zmniejszało ich korzystny wpływ na zdrowie).

Paracetamol spowalnia odbudowę kości

Hiszpańscy badacze dowodzą, że paracetamol, jeden z najpopularniejszych stosowanych środków przeciwbólowych, może spowalniać regenerację kości. Powinien być przyjmowany ostrożnie, zwłaszcza w sytuacjach wymagających szybkiej regeneracji tkanki kostnej, m.in. po wszczepieniu protezy lub implantów zębów. Zamiast nich należy zżywać leki przeciwzapalne, które nie wpływają na regenerację kości.

Ryzyko nadal podwyższone

Zmiany w ekspresji genów utrzymują się nawet wtedy, gdy palaczowi uda się zerwać ze zgubnym nałogiem - twierdzą naukowcy kanadyjscy. To jedno z tłumaczeń, dlaczego ekspalacze są nadal narażeni na zwiększone ryzyko nowotworów i innych chorób płuc. Kiedy uzależniona osoba rezygnuje z papierosów, organizm zaczyna

P, bardzo cennej w zapobieganiu nowotworom).

Napoje: źródłana woda, napary z jemioli, kasztanowca, pokrzywy (fakt, że niezbyt smaczne...), dzikiej róży (znacznie lepszy...); dozwolona jest kawa, ale bardziej wskazana herbata (jeszcze bardziej zielona), oczywiście świeże soki owocowe, z warzyw (np. bardzo wskazany sok z buraków, a najlepiej w połączeniu z czerwonym winem; gotowy sok dostępny jest także w sklepach oraz w aptekach w formie naturalnego wyciągu; bardzo smaczne jest też połączenie soku z marchwi, buraków oraz jabłek w proporcji 3:1:1). Soki wypijając należy natychmiast po ich przygotowaniu, bo wówczas tzw. bakterie redukujące nie zdążą przemienić azotanów (obecne w roślinach sole kwasu azotowego) w kancerogenne azotyny.

Przeciwrakowy wigilijny czerwony barszcz dla całej rodziny:

Wycisnąć świeży sok z buraków (z 2,5 kg buraków jest ok. 1 litr soku), zmieszać go ze szklaną czerwonego wina. Mocno podgrzać, prawie do zagotowania. Wcisnąć trzy ząbki czosnku. Podawać z fasolą lub uszkami z farszem z puree fasolowego.

Ponadto:

Owoce morza (są najlepszym źródłem jodu, dobrym seleniu i fluoru), np. ostrygi (najlepsze źródło cynku, stąd m.in. cieszą się opinią silnego afrodyzjaku), małże, krewetki, ośmiornice, kraby, homary) i chude ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, jak łosoś, sardynka, tuńczyk (ale nie z puszek!), oliwa z oliwek, no i olej lniany (tłoczony na zimno z siemienia lnianego - w niektórych amerykańskich szpitalach stosuje się go w leczeniu nowotworów). Zamiast smarować pieczywo masłem lub margaryną, lepiej poleć je olejem z lnu lub oliwą z oliwek. Tu uwaga: oliwę i oleje trzymamy w temperaturze pokojowej - nigdy w lodówce!

Produkty dozwolone

Ciemny chleb, ryż, grube kasze, groszek, ziemniaki (najlepiej w mundurkach), pomidory, papryka, grzyby, orzechy (zwłaszcza włoskie oraz migdały - bogate w witaminy z grupy B), banany, sałaty, chudy twaróg, mleko z niską zawartością tłuszczu, jogurty naturalne, kefir, jaja (żółtko za-

wiera selen i dużo witaminy A).

Można jeść chude mięso (gotowane lub z rusztu, nigdy smażone!*), najlepiej cielęcinę, polędwicę wołową, indyka, kurczaki (wiejskie, nie z hodowli przemysłowej). No i pić czerwone wino (w umiarkowanych ilościach: 200 g mężczyźni, 100 g kobiety – dziennie).

Produkty zabronione:

Wędliny, wszystkie wyroby wędzone, sosy, majonez, słodczyce, słodziki, peklowane mięsa i konserwy, frytki, mąka, cukier, sól, margaryna, wszelkie tłuste mięsa (w tym wątróbka), alkohol (poza czerwonym winem – zob. produkty dozwolone) oraz barwione i słodzone napoje oraz soki.

*PAMIĘTAJ!

Podczas smażenia mięsa następuje piroliza tłuszczów i aminokwasów, w wyniku której powstają rakotwórcze, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne. Wskutek pirolizy tłuszczów tworzą się one także podczas smażenia frytek, pączków czy faworków.

Jeśli jednak zdecydujemy się na smażenie pamiętajmy, żeby nie „palić” tłuszczu. Ponadto tłuszcz do smażenia może być użyty tylko raz i to na dokładnie umytej patelni!

Nigdy nie jedzmy frytek na mieście! Żadnemu wytwórcy nie opłaciliby się nie tylko zmieniać tłuszcz, ale także czyścić garnek po usmażeniu każdej porcji frytek! A nawet gdyby znalazł się taki szaleniec, to ile byśmy czekali w kolejce na te frytki?! Podobnie ma się rzecz z faworkami i pączkami produkowanymi w dużych ilościach przez cukiernie.

Kiedy latem, nad morzem wabi nas zapach ze smażalni ryb, pamiętajmy: wstęp do nich jest surowo wzbroniony!

powoli naprawiać szkody wyrządzone przez nałóg. Jednak nie wszystkie układy w organizmie zaczynają działać jak przed zapaleniem pierwszego papierosa. Ryzyko chorób serca rzeczywiście zrównuje się ze swoim odpowiednikiem u osób niepalących, lecz ryzyko zapadnięcia na nowotwór płuc czy rzedmę nie ulega wyzerowaniu; pozostaje podwyższone, mimo że pacjent nie pali od kilkunastu lat.

Warkoczyki szkodzą skórze głowy

Ciasne zaplatanie włosów w przylegające do głowy warkoczyki, zwłaszcza jeśli fryzurę wykonuje się przy użyciu środków prostujących włosy, może prowadzić do powstawania trwale wyłysiałych placków – ostrzegają brytyjscy dermatolodzy, którzy przebadali ok. 2 tys. zarówno dorosłych, jak i dzieci. Co więcej - uszkodzone mieszki włosowe mogą się nigdy nie zregenerować. U mężczyzny z bardzo krótko obciętymi włosami narasta podatność na trądzik skóry głowy. Dermatolodzy przypuszczają, że golarki uszkadzają skórę, kiedy są mocno przyciskane do czaszki. Tego typu strzyżenie zwiększa też ryzyko zarażenia wirusem HIV oraz żółtaczką.

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

Z myślą o pacjentach

Poradnie w dogodniejszych godzinach

Od listopada br. ulega zmianie czas pracy następujących poradni Opolskiego Centrum Onkologii:

- **Poradnia chorób piersi** (gabinet 115)
czynna jest w każdy wtorek w godzinach 9.25-17.00, w pozostałe dni bez zmian: od 8 do 15
- **Poradnia chemioterapii- konsultacyjna** (gabinet 11)
czynna jest codziennie w godzinach 10 - 13
- **Poradnia genetyczna** (gabinet 11)
czynna jest codziennie w godzinach 13.05 - 15.35
- **Pracownia mammograficzna**
czynna jest w każdy wtorek w godzinach 8 - 17, w pozostałe dni bez zmian: od 8 do 15

PZU wspiera edukację antynowotworową

Niniejszy numer miesięcznika wydrukowany został dzięki finansowemu wsparciu PZU SA, a także dzięki środkom Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych w ramach Programu Prewencji Nowotworów.

Rozpoczynamy cykl „Nie zamierzam się poddać”, w którym pacjenci Opolskiego Centrum Onkologii przedstawiają swoją drogę walki z chorobą nowotworową. Zapraszamy do prezentowania swoich zwierzeń, które z pewnością – tak jak poniższe, inauguracyjne, autorstwa Jana Komuszyńskiego- nie tylko pomogą przetrwać chwile zwątpienia, ale i być może wskażą drogę skutecznej walki z chorobą.

Dzięki koniom przestałem bać się śmierci

Od dziesięciu lat jestem pacjentem OCO w Opolu. 19 października br. miałem przyjemność po raz kolejny uczestniczyć w „Marszu Nadziei” w naszym mieście. Wspaniale zorganizowana i bardzo potrzebna impreza z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem Piersi. I po raz pierwszy z wielką radością zobaczyłem na tym pochodzie jeźdźców na koniach. Dlatego zainspirowany tym widokiem pozwalałem sobie na przekazanie moich doświadczeń w walce z rakiem, których nieodłącznym elementem - od pewnego czasu - są właśnie konie.



Czy hipoterapia jako „lek wspomagający” może pomagać w leczeniu raka? Z pozoru niepoważne pytanie. Otóż tak, może – jestem tego chodzącym przykładem.

W 1997 roku wykryto u mnie zaawansowanego raka jelita grubego. Zostałem zoperowany. Usunięto mi guza wielkości poma-

rańczy, około 1m jelita i 16 węzłów chłonnych. Po pięciu dniach zespolenie jelit puściło, ponowna operacja, wyprowadzenie stomii i kilkunastodniowa walka o moje życie. W osiem miesięcy później kolejna operacja. Kiedy nareszcie wydawało się, że idzie ku lepszemu, nawrót choroby, przerzut na wątrobę, nieudana chemioterapia, znów operacja usunięcia zaatakowanego rakiem płata.

W 2003 roku moja psychika tego nie wytrzymała. Pomimo zażywania coraz większych dawek leków uspokajających, od których się zresztą uzależniłem, przyszło załamanie. Na szczęście moje coraz częstsze próby załatwienia sprawy za Pana Boga (mieszanie alkoholu z tabletkami) dzięki zonie nie udały się. Ale wskutek tego, dla odmiany, wylądowałem w szpitalu psychiatrycznym.

I tu wczesną wiosną 2004 roku po raz pierwszy zetknąłem się z bliska z końmi. Ku mojemu zdumieniu dowiedziałem się, że konie wspomagają różnego rodzaju psychoterapie. Od kilku lat terapie jazdą konną dla pacjentów szpitala z różnymi zaburzeniami psychicznymi i neurologicznymi prowadzi w parku przyszpitalnym pan Waldek, właściciel stadniny koni.

Na początku, jak wszyscy chorzy, bardzo nieufnie, wręcz historycznie podchodziłem do konia, na którego nieomal wciągał mnie Waldek. Przymusu jednak nie było, kto nie chciał - nie musiał. Po kilku przejazdach wyluzowałem się, odczuwałem coraz przyjemniejsze odprężenie. Dotychczas moja podświadomość była nieustannie bombardowana myślami związanymi z rakiem. Po paru jazdach zdałem sobie sprawę, że zapominam o chorobie. Lekarze prowa-

dzący mnie, onkolog i psychiatra, zachęcali bym kontynuował psychoterapię przy pomocy konia. I tak zaczęła się moja przygoda z końmi.

Po wyjściu ze szpitala nauczyłem się podstaw jazdy konnej i wykorzystuję każdą nadarzącą się okazję, by doskonalić swoje umiejętności. Staram się jak najczęściej przebywać wśród koni. Pokochałem je. Teraz chce mi się żyć i cieszyć życiem. Od koni emanuje olbrzymia energia, ja ją czuję prawie namacalnie. Jak tylko mam jakiś niepokój, jadę do stadniny po „lekarstwo”. Wystarczy, że przytulę się do tego ciepłego wspaniałego zwierzęcia, poczuję jego zapach, zapach stajni, świeżego siana i natychmiast ulatują wszystkie dolegliwości. Moje życie nabrało nowego smaku dzięki koniom i ludziom, którzy organizują i prowadzą hipoterapię.

W kwietniu 2005r po badaniu rezonansem magnetycznym, okazało się, że mam przerzut, tym razem na prawy płąt wątroby, a usytuowanie guza źle rokuje. Operacja w Szpitalu Klinicznym w Poznaniu była bardzo trudna. Rak wielkości 5x5cm został wycięty z trzech stron z zapasem 2cm, a z jednej strony można było wypalać techniką termoablacji tylko w granicy guza.

Tym razem jak nigdy dotąd, pomimo bardzo poważnej sytuacji, do operacji przygotowywałem się z uśmiechem na ustach, będąc pełen optymizmu. Z wdzięczam to przede wszystkim mojej żonie, która nieustannie dodawała mi otuchy. No i oczywiście koniom.

Już po siedmiu dniach zostałem wypisany ze szpitala, a badanie markerów nowotworowych było w normie!!! Lekarz prowadzący z mojego centrum onkologii (OCO - red.) nie krył zadowolenia. Wszak to on stale monitoruje moją chorobę, pierwszy wykrywa wznowy i kieruje dalszym leczeniem. Zrezygnowano z planowanej chemioterapii osłonowej.

Rodzina stwierdziła - cud! Ale ja wiem, że to chęć życia, którą wyzwoliły u mnie konie. Szkoda, że tak późno spotkałem je na swojej drodze, może nie miałbym żadnych przerzutów, ale lepiej późno niż wcale. Choć trudno w to uwierzyć, już po miesiącu od operacji zacząłem jeździć konno, jak dawniej, po kilkadziesiąt kilometrów tygodniowo. Pomagam też w prowadzeniu terapii koniem.

Życzę wszystkim motywacji do walki z rakiem, którą można wygrać tylko trzeba zrobić pierwszy krok. Oczywiście, po zasadniczym leczeniu onkologicznym oraz gdy istnieje duże ryzyko nawrotu choroby, aby zmobilizować organizm do obrony. Koniecznie przy wsparciu bliskich. Może do duszpasterza, psychologa, psychiatry, do grupy terapeutycznej a może do hipoterapeuty – oni pokierują dalszym leczeniem duszy. Najważniejsze nie leżeć i nie siedzieć ze wzrokiem utkwionym w ścianę, czekając na śmierć (skąd ja to znam!!).

W najstarszej hinduskiej encyklopedii Mahabharata można przeczytać: „Są dwa rodzaje choroby – cielesna i duchowa. Każda z nich wynika z drugiej i żadna bez drugiej nie istnieje.” Dodam, że oprócz raka cierpię na chorobę wieńcową, nadciśnienie, posiadam cecostomię, wysoki poziom cukru i dwie przepukliny pooperacyjne, czyli można powiedzieć - wrak.

W grudniu 2005 roku miałem szóstą operację. Tym razem jednak była to operacja także trudna, ale polepszająca komfort życia, bo przecież wyraźnie

zaczęłam wygrywać z rakiem. Usunięto mi mocno uciążliwą cecostomię, oraz przepuklinę, wszywając siatkę zabezpieczającą przed odnowieniem się jej, ponieważ pozytywnie rokuję na dalsze życie – tak stwierdzili lekarze również w bieżącym roku.

Żeby jednak doszło do tak pozytywnych rokowań musiałem latem 2005 sam sobie pomóc, oczywiście, przy pomocy koni. Bo nie tylko jazda konna ma bardzo dobry wpływ na psychikę człowieka, ale również praca przy koniach, przebywanie wśród koni w dzień i w nocy i wszystkie emocje z tym związane.

Pan Waldek, właściciel stadniny, z którym się zaprzyjaźniłem, zaprosił mnie na dwa letnie miesiące do sezonowej stajni, nad jeziorem w Turawie. Tam dopiero po raz pierwszy, mieszkając w namiocie dosłownie razem z końmi (2 metry od padoku), poznałem je nareszcie i zrozumiałem ich zachowanie, „mowę”, ich charakter, wady i zalety każdego z osobna.

Właśnie wśród koni zdałem sobie sprawę, jak mało się robi (poza nielicznymi wyjątkami) w naszym kraju, by pomóc psychicznie i duchowo ludziom chorym w ich zmaganiach z nieuleczalnymi chorobami. Przebywając bardzo często w szpitalach, głównie na oddziałach onkologicznych, niezmiennie spotykałem się z problemem samotności w cierpieniu. A przecież tak niewiele trzeba nakładów, by przywrócić chorym nadzieję na przedłużenie życia, może nawet wyleczenie, a tym samym pobudzić organizm do walki. Są, na szczęście, różne terapie i nie wszyscy pacjenci muszą być usprawniani psychicznie i fizycznie jedną metodą.

Obecnie tygodniowo przemierzam konno ok. 50 km pośród lasów i łąk, a konie uaktywniły u mnie naturalny system obronny, który pomógł wyleczyć mnie z ciężkiej depresji a kto wie, może całkowicie z raka. Mocno w to wierzę. A z końmi pozostanę na zawsze.

Na koniec jeszcze jedna sprawa, którą chcę wyraźnie podkreślić. Hipoterapia w żadnym wypadku nie zastąpi leczenia prowadzonego przez lekarzy specjalistów. Ona jedynie uzupełnia to leczenie, jako terapia psychofizyczna, wspomagająca.

Reasumując: Przede wszystkim to lekarzom, chirurgom i mojej żonie wdzięczam życie. Ale także koniom, bo pomogły przywrócić mi wiarę w wyleczenie. To dzięki koniom nie palę już papierosów, nie piję alkoholu i nie potrzebuję tabletek BZD (przeciwdepresyjnych - red.). Dzięki koniom w bieżącym roku przeszedłem na dietę śródziemnomorską. To dzięki koniom po kilkunastu latach wróciłem do mojej pasji - fotografii. To dzięki koniom zacząłem uprawiać sport i dbać o kondycję fizyczną i o sportową sylwetkę. To dzięki koniom zniknęły wszystkie moje inne dolegliwości, jak ciężka depresja, nadciśnienie, choroba wieńcowa i parę innych. To dzięki koniom zapomniałem, co to leki na te choroby. To wreszcie dzięki koniom osiągnąłem porozumienie z Bogiem, z samym sobą i z moimi najbliższymi.

I najważniejsze: wiem, że nie dożyję późnej starości, ale dzięki koniom przestałem bać się śmierci, a każdy przeżyty dzień to dla mnie dzień zwycięstwa.

Jeżeli Bóg, mimo wszystko, niedługo odwoła mnie z tego świata, to pogalopuję do Niego na Pegazie, spełniony i przygotowany. Również dzięki koniom.

Jan Komuszyński

Autor jest wieloletnim pacjentem Opolskiego Centrum Onkologii

Badania cytologiczne – wykrywanie raka szyjki macicy (cz.1)

Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania należy prowadzić w ramach programów, podlegających procedurom kontroli jakości, zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.

W krajach rozwijających się rak szyjki macicy należy do najczęstszych nowotworów złośliwych i stanowi około 25% wszystkich nowotworów u kobiet. W krajach wysoko rozwiniętych choroba ta występuje rzadziej. W Europie Środkowej i Wschodniej zachorowalność na postać inwazyjną raka szyjki macicy wynosi 15–25 na 100 tysięcy kobiet rocznie (współczynnik standaryzowany według struktury wieku populacji standardowej świata). W Europie Północnej przed wdrożeniem na szeroką skalę programów badań przesiewowych roczna zachorowalność wynosiła 15–30 na 100 tysięcy kobiet.

Efektywności badań przesiewowych nigdy nie oceniano w randomizowanych badaniach. Istnieją jednak przekonujące dowody z badań nieeksperymentalnych kliniczno-kontrolnych i kohortowych na skuteczność badań przesiewowych, wykorzystujących badania wymazu z szyjki macicy (metodą Papanicolaou) wykonywane co 3–5 lat. Ich uzupełnienie stanowią przesłanki z analizy trendów czasowych, uwzględniające miejsce prowadzonych badań. Największe, wielośrodkowe badanie koordynowane przez IARC wykazało, że całkowite wyeliminowanie tej choroby nie jest możliwe, a ujemny wynik wymazu u danej kobiety oznacza, że w ciągu kilku lat, z prawdopodobieństwem wynoszącym około 90%, nie rozwinie się u niej rak szyjki macicy. Obserwacja ta jest zgodna z biologią rozwoju raka szyjki macicy. Stwierdzono bowiem, że w ciągu zaledwie kilku lat większość zmian przedinwazyjnych ulega przekształceniu w raka inwazyjnego.

Na poziomie populacji skuteczność badań przesiewowych jest nieco mniejsza. W niektórych krajach skandynawskich spadek zachorowalności wśród kobiet w grupach wiekowych poddawanych



najbardziej intensywnym badaniom przesiewowym wyniósł około 80%. Po wielu latach zorganizowanego prowadzenia badań przesiewowych w połowie lat 80. XX wieku zachorowalność na raka szyjki macicy wynosiła 5–15 na 100 tysięcy kobiet.

Badaniami przesiewowymi należy objąć kobiety od 25. roku życia. Nie ma natomiast wystarczających dowodów na skuteczność prognoz badań przesiewowych u kobiet po 60. roku życia, przypuszczalnie dlatego, że częstość zaważonej śródnabłonkowej neoplazji szyjki macicy (CIN 2 i 3) zmniejsza się po przekroczeniu wieku średniego. Badania przesiewowe w tej grupie wieku wiążą się z niebezpieczeństwem wyników fałszywie dodatnich, a w konsekwencji z niepotrzebnymi interwencjami operacyjnymi. U kobiet w starszym wieku, u których 3 kolejne (lub więcej) ostatnio wykonywane badania wymazów z szyjki macicy dały wynik ujemny, właściwe wydaje się przerwanie badań przesiewowych. Podobnie niewielki pożytek dla zdrowia przynosi udział w badaniach przesiewowych kobiet po wycięciu macicy, u których pozostawiono część szyjki macicy. *(dokończenie w numerze styczniowym)*

Uśmiechnij się

W teatrze:

- *Panie, pan jest taki gruby, że powinien pan kupić bilety na dwa miejsca!*
- *Kupiłem, ale drugie miejsce dali mi na balkonie.*

Żona waży się na wadze, a mąż obok studiuje tabelkę i odczytuje wynik:
- *Wiesz kochanie, przy swojej wadze powinnaś mieć trzy metry i pięć centymetrów wzrostu*

Rozwiń swój genialny umysł

Po ile monet w worku?

Masz do dyspozycji dokładnie 36 monet oraz 3 puste worki. Włóż wszystkie monety do worków, tak aby w każdym z 3 worków znalazła się nieparzysta liczba monet. Worki mają być w takim samym stanie przed i po wykonaniu zadania. Monet nie wolno dokładać, zabierać, przecinać, przetapiać. *(Rozwiązanie w numerze styczniowym)*

Rozwiązanie zagadki z nr. październikowego. Przypomnijmy:
Jest jedno wejście i dwa wyjścia, jak się wyjdzie to dopiero się wejdzie.
Odpowiedź: Spodnie.

„Biuletyn informacyjny OCO”, wydawnictwo Opolskiego Centrum Onkologii, 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