

„Badaj się i bądź pewna”

– nowa kampania wspierana przez filmowe seanse wiedzy i nadziei

„Piękne i bestia”

Pod koniec listopada zainaugurowana została kolejna, **kilkutygodniowa kampania „Badaj się i bądź pewna”, celem której jest zmniejszenie liczby zgonów Opolanek z powodu raka piersi**. Pomysł przedni, zaproponowany przez wicemarszałka Opolszczyzny **Romana Kolka** (lekarza z zawodu, któremu w ramach zadań w **Zarządzie Województwa** podlegają m.in. sprawy zdrowia Opolan) a realizowany we współpracy z **Wojewódzkim Ośrodkiem Koordynującym Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi przy Opolskim Centrum Onkologii** z udziałem opolskim mediów.

Plan jest taki: w Opolu oraz trzech powiatach regionu (których mieszkanki najrzadziej zgłaszają się na bezpłatne skryningowe badania mammograficzne) jeszcze w tym roku zostanie zorganizowanych **5 bezpłatnych projekcji** obspanego nagrodami kanadyjskiego filmu **„Piękne i bestia”**, którego reżyserem jest polska aktorka **Liliana Głabczyńska-Komorowska**. Każdy seans poprzedzony będzie **prelekcją lekarza onkologa-klinicysty**, a do dyspozycji widzów będą gadżety i materiały promujące profilaktykę i wczesne wykrywanie nowotworów.

Pierwsza projekcja odbyła się **25 listopada** w kinie „Helios” w Opolu. Kolejne zaplanowano w dniach: **3 grudnia - Strzelce Opolskie** (Powiatowe Centrum Kultury, ul. Dworcowa 23, godz. 17), **9 grudnia - Kędzierzyn-Koźle** (kino Helios, Galeria „Odrzańskie Ogrody”, al. Armii Krajowej 38, godz. 17), **11 grudnia - Kluczbork** (sala konferencyjna Starostwa Powiatowego, ul. Katowicka 1, godz. 17), **16 grudnia – Opole** (kampus Politechniki Opolskiej, ul. Prószkowska 76, aula w budynku nr 9, godz. 17.30).

Film „Piękne i bestia” („*Beauty and the Breast*” - w języku angielskim słowo *breast* oznacza pierś, a *beast* – bestię, stąd różowa wstążeczka w miejscu „r”), to niezwykle, pełnometrażowy dokument, będący zbiorowym portretem dziewięciu kobiet, chcących wygrać walkę z rakiem piersi. Przede wszystkim jednak jest wzruszającym, niezwykłym „memento”, którego najważniejszym przesłaniem jest zachęcanie kobiet do jak najwcześniejszego wykrywania choroby poprzez samobadanie piersi oraz udział w badaniach przesiewowych. Tylko w ten sposób wiele z nich może dać sobie szansę na dalsze życie po terapii.

Organizatorzy kampanii liczą na masowy udział mieszanek Opolszczyzny a także ich mężów oraz partnerów w tych filmowych seansach wiedzy i nadziei. Bo nie tylko dzięki medycynie, ale dzięki wiedzy o tym, jak ważna jest profilaktyka, można wygrać walkę z rakiem, w tym także z rakiem piersi.

(omówienie kampanii w numerze styczniowym)

XXI wiek w medycynie

Fakty i nadzieje

Resweratrol w terapii raka piersi

Resweratrol, składnik czerwonego wina, wzmacnia przeciwnowotworowe działanie leku o nazwie rapamycyna, stosowanego w transplantologii - wynika z amerykańskich badań. Naukowcy zaobserwowali, że resweratrol dodany do rapamycyny hamuje wzrost i powielanie się komórek raka piersi, które są odporne na samą rapamycynę. Rapamycyna jest lekiem o działaniu przeciwgrzybicznym i immunosupresyjnym, tj. osłabiającym działanie układu odporności. Dlatego od lat wykorzystuje się ją w transplantologii do zapobiegania odrzucaniu przeszczepów u pacjentów. Kilka lat temu prowadzono testy kliniczne, które miały sprawdzić jej skuteczność u chorych z nowotworami niewrażliwymi na standardową chemioterapię. Dość szybko okazało się jednak, że komórki raka rozwijają oporność na ten lek. Tymczasem z amerykańskich badań wynika, że resweratrol może znieść oporność komórek raka piersi na rapamycynę, przynajmniej w warunkach laboratoryjnych – twierdzą badacze. Resweratrol jest polifenolem obecnym w dużych ilościach w owocach, takich jak jagody czy czerwone winogrona. Jeszcze bogatszym jego źródłem jest czerwone wino. Z badań wynika, że może on mieć korzystny wpływ na

W numerze listopadowym opublikowaliśmy pierwszą część rozmowy z dr Lidią Czopkiewicz pt. „Jedzenie ma znaczenie. Ogromne!”. W numerze bieżącym – dokończenie rozmowy.

Jak myślisz, tak masz – czyli nadzieja matką...mądrych! (cz.2)

Z dr Lidią Czopkiewicz, kierownikiem Zakładu Radioterapii w Opolskim Centrum Onkologii, konsultantem wojewódzkim w dziedzinie radioterapii, rozmawia Krystyna Raczyńska



Co konkretnie sprawia, że kapusta ma tak silne właściwości nowotworowe?

W kapuście, a szerzej – w warzywach z rodziny kapustowatych, zwanych też krzyżowymi - występuje związek o nazwie izotiocyjanian fenetylu. Ma on ogromne znaczenie w profilaktyce raka tytoniozależnego - wpływa na metabolizm najsilniejszych kancerogenów, znajdujących się w dymie, m.in. nitrozoamin czy benzopirenu. Spalnia w ten sposób proces przekształcania ich w reaktywne produkty, uszkadzające DNA komórek płuc. Z badań wynika, że istnieje odwrotna zależność pomiędzy spożywaniem warzyw z rodziny krzyżowych, a zapadalnością na raka płuc i żołądka. Przypuszcza się także, że ochronne działanie izotiocyjanianu fenetylu polega również na „uśmiercaniu” nowo powstających komórek nowotworowych. W innym warzywie z tej rodziny, w brokułach, znajduje się jeden z izotiocyjanianów, sulforafan, u którego stwierdzono najsilniejsze działanie przeciwnowotworowe. M.in. hamuje on wspomniane już enzymy metaboliczne I fazy, spalnia lub wręcz zatrzymuje podziały komórkowe nowotworów. Hamuje też angiogenezę, czyli rozwój naczyń krwionośnych, odżywiających nowotwory i ogranicza przerzutowanie. Brokuły, a jeszcze lepiej ich kiełki, są głównym źródłem sulforafanu. Najlepiej spożywać je na surowo, bo wtedy 3-6 razy więcej tego związku trafia do krwiobiegu. Dodam, że po jednorazowym zjedzeniu kiełków brokułów, korzystne działanie na zmienione komórki jest wi-

doczne już po 3-6 godzinach i utrzymuje się przez około dwie doby. Reasumując: codzienne zjadanie roślin kapustnych jest w stanie znacząco ograniczyć uszkodzenia, spowodowane wolnymi rodnikami i cancerogenami.

Olejki siarkowe z czosnku i cebuli wykazują najsilniejsze działanie przeciwnowotworowe w raku żołądka, jelita grubego, prostaty, tarczycy, piersi, czy płuca. Najlepszy efekt daje jedzenie czosnku i cebuli na surowo, po ok. 10 minutach po zmiążdzeniu.

- Od kilku lat sporo mówi się o zawartych w roślinach flawonoidach i ich znaczeniu dla zdrowia człowieka...

Flawonoidy to grupa naturalnie występujących w roślinach związków fenolowych, pełniących rolę barwników, przeciwutleniaczy oraz naturalnych insektycydów i fungicydów. Znanych jest ok. 8 tys. tych związków, a wiele ma sprawdzone właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne, uszczelniające naczynia krwionośne, rozkurczowe, moczopędne. No i oczywiście przeciwnowotworowe. Takie flawonoidy, jak kwercetyna, kemferol, galangina, apigenina hamują m.in. enzymy fazy I metabolizmu, a z kolei katechiny aktywują fazę II metabolizmu, czyli unieszkodliwiają aktywne już cancerogeny.

Gukozynolaty

- Wykazują działanie na poziomie ekspresji genów, zmniejszając aktywność enzymów Fazy I metabolizmu prokancerogenów oraz równocześnie zwiększając aktywność enzymów Fazy II - przywracając równowagę w organizmie!
- Wykazują szerokie działanie prewencyjne (antymutagenne, antyproliferacyjne) przeciwko szerokiej gamie nowotworów płuca, wątroby, prostaty, piersi, jelita cienkiego, jelita grubego, trzustki, pęcherza moczowego oraz innych, wywołanych nitrozaminami, aminami aromatycznymi, benzopirenami (z dymu tytoniowego) a także wolnymi rodnikami
- Działają również przeciwko hormonozależnym nowotworom, regulując metabolizm hormonów steroidowych
- Niektóre z nich działają na wielu poziomach ekspresji genów komórek nowotworowych, zaburzając podziały i wywołując ich śmierć.

- Jednym słowem ogromne „tak” dla warzyw i owoców?

Jak najbardziej! Bo konkluzja naszej rozmowy

zdrowie, poprawia bowiem czynność układu krążenia, ma działanie przeciwwirusowe, a nawet może obniżyć ryzyko rozwoju niektórych nowotworów.

Naukownicy sprawdzali działanie resweratrolu i rapamycyny – osobno i w kombinacji – na trzech typach (tzw. liniach) ludzkich komórek raka piersi hodowanych w laboratorium. Okazało się, że niskie dawki resweratrolu i rapamycyny zastosowane w kombinacji wystarczyły do tego, by o połowę zahamować wzrost komórek wszystkich trzech linii raka piersi. Dokładniejsze analizy wykazały, że składnik czerwonego wina hamuje wzrost nowotworu poprzez aktywację genu PTEN. Jednocześnie zmniejsza ryzyko pojawienia się oporności na rapamycynę poprzez blokowanie czynności kinazy Akt, która jest aktywowana przez rapamycynę. Zdaniem badaczy odkrycie to rodzi nadzieję, że kombinacja resweratrolu z rapamycyną znajdzie w przyszłości zastosowanie w terapii raka piersi. Zanim do tego dojdzie trzeba będzie je potwierdzić w innych badaniach.

Seler na raka trzustki

Regularne spożywanie selera może pomóc w zwalczaniu raka trzustki – twierdzą amerykańscy naukowcy. Nowotwór trzustki jest obecnie uznawany za jeden z najbardziej agresywnych i najgorzej rokujących. Niezwykłe właściwości selera uczeni tłumaczą wysoką zawartością flawonoidów: apigeniny, która zwiększa podatność komórek na chemioterapię i luteoliny - związku o najsilniejszych właściwościach przeciwzapalnych (stany

zapatnie zwiększają prawdopodobieństwo m.in. rozwoju nowotworu). Testy przeprowadzone przez naukowców wykazały, że obecność tych związków intensyfikuje proces niszczenia komórek rakowych. Nie oznacza to oczywiście, że jedzenie selera i innych produktów bogatych we flawonoidy wyleczy nas z nowotworu – zastrzegają badacze. – Możemy jednak wykorzystać te związki w stworzeniu jeszcze bardziej skutecznych leków. I to jest naszym celem. Uczeni muszą brać pod uwagę wyniki innych badań, wg których flawonoidy mogą osłabiać działanie chemioterapii, jeśli będą stosowane w tym samym czasie, co ona. Flawonoidy to organiczne związki chemiczne obecne m.in. w owocach, warzywach i ziołach. Chronią komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników, zapobiegają rozwojowi komórek nowotworowych, wzmacniają system odpornościowy organizmu. Badania wykazały również, że zapobiegają chorobom serca. Oprócz selera znaleźć je możemy m.in. w zielonej herbacie, brokułach, kapuście, winogronach, cebuli, jabłkach, czerwonym winie i kakao.

Jak mózg skrócił jelito

Skoro duży mózg sprawia, że jesteśmy najinteligentniejszymi z naczelnych, dlaczego dręczy nas plaga otyłości? Badacze amerykańscy są zdania, że przyczyny należy upatrywać w stosunkowo małym żołądku i krótkim jelicie grubym (*Journal of Anthropological Research*). Ich zdaniem historia ewolucyjna zaopatrzyła nas w mózg, który przez większość czasu koncentruje się na jedzeniu

może być tylko jedna: jedzenie mięsa, nabiału i tłuszczów zwierzęcych przyczynia się do powstawania niektórych nowotworów. Potrawy przygotowane na ich bazie zmieniają metabolizm kancerogenów, trafiających do naszego organizmu z jedzeniem, dymem papierosowym oraz innymi drogami, zwiększając wielokrotnie prawdopodobieństwo zachorowania. Natomiast pokarmy roślinne mają działanie ochronne - zawierają nie tylko naturalne substancje przeciwnowotworowe, ale również wpływają na zmniejszenie szkodliwości samych kancerogenów.

Jak myślisz, tak masz

- Na początku naszej rozmowy mówiła Pani także o wpływie czynnika psychicznego na rozwój choroby nowotworowej. Jest on nie mniej ważny niż czynnik fizyczny, i - niestety- trudniejszy do opanowania. Czy w tzw. warunkach domowych można sobie z nim skutecznie radzić?

Wszystko można, jeśli się wie i chce. Światowa wiedza, także ta sprzed tysięcy lat, dostarcza wielu dowodów na to, jak ściśle współpracuje ze sobą ciało i psychika. Już Hipokrates i Awicenna przekonywali, że umysł, czynniki emocjonalne są niezwykle istotne zarówno dla rozwoju choroby, jak i dla zachowania zdrowia. Radość, miłość, samookceptacja - to ewidentne czynniki ochronne, natomiast strach, niska samoocena, poczucie winy, ucieczka od odpowiedzialności, depresja, agresja - to oczywiście czynniki ryzyka. Ważny jest tu wpływ wychowania, rodziny, środowiska. I - co niezwykle istotne - także wiarę należy postrzegać jako czynnik ochronny, bo daje ona poczucie pewności siebie, poczucie ochrony, spokój oraz akceptację. Dr Carl Simonton - światowej sławy psychoonkolog potwierdził, że człowiek jest wyposażony w naturalne mechanizmy zdrowienia. I aby te naturalne mechanizmy pobudzić, należy człowiekowi przywrócić jego „naturalny” stan, jakim jest radość. Dopiero wtedy następuje pełna aktywacja układu odpornościowego..

- Jak ważna jest nadzieja i wiara?

Doktor Mariusz Wirga, polski naukowiec kierujący obecnie Instytutem Simontona w Kalifornii stale przypomina, jak ważne jest podtrzymywanie nadziei i wiary. Z definicji - nadzieja to „przekonanie, że pożądane rzeczy są osiągalne, niezależnie

od znikomości prawdopodobieństwa ich osiągnięcia”. To znaczy, że to, czego pragniemy, może być osiągnięte, mimo że szanse mogą być niewielkie, choć nie oznacza to, że będzie to osiągnięte... By nadzieja mogła być utrzymana, musi być wspierana przez zaufanie i wiarę. A zaufanie to pewność, ostoja, poleganie na kimś lub na czymś. Pewność, że to co robię ma sens, pomaga przetrwać najtrudniejsze chwile. Wiara to bardzo silne zaufanie i niezłomne przekonanie, że pożądane rzeczy są osiągalne niezależnie od znikomości prawdopodobieństwa ich osiągnięcia. Można by powiedzieć, że wiara, to połączenie silnej nadziei i zaufania procesowi, prowadzącemu do tego pożądanego rezultatu oraz oddania się temu procesowi ...

- Dlaczego emocje są takie ważne?

Bo mają wpływ na nasz układ odpornościowy. Każdej emocji towarzyszy wydzielenie w mózgu specyficznego „koktajlu” neuropeptydów, który oddziałuje na układ odpornościowy. Emocje pozytywne, jak miłość, radość, szczęście, oraz neutralne, jak spokój umysłu, relaksacja, powodują wydzielanie takich neuropeptydów, pod wpływem których nasz układ odpornościowy działa skuteczniej, a procesy fizjologiczne normalizują się. Emocje negatywne, jak smutek, złość, poczucie winy, urazy, sprawiają, że „nasz koktajl” nie tylko nie wspiera naszego układu odpornościowego, ale wręcz mocno go osłabia. Współczesna nauka nie ma wątpliwości, że poprzez przysadkę mózgową i układ hormonalny nasze myśli i emocje oddziałują na wszystkie narządy i wpływają na ekspresję poszczególnych genów. Autonomiczny układ nerwowy pozwala nam na cielesne odczuwanie emocji i powoduje m.in. przyspieszenie lub zwolnienie pracy serca, gęsią skórę, zimny pot, zmiany ciśnienia krwi, omdlenia, a nawet śmierć. Tak, człowiek jest wyposażony w naturalne mechanizmy zdrowia. Nasz mózg może nas zabić, ale też może prowadzić do „cudownych” ozdrowień. Nie ma zdrowia fizycznego bez dobrostanu psychicznego. Dbamy o nasze fizyczne ciała, o higienę fizyczną, ale zapominamy o higienie psychicznej.

- Nie jest proste być radosnym na zawołanie...

To prawda, ale to radość jest zgodna z naszą naturą, biologią, a nie pesymizm, depresja. Dlatego dr Carl Simonton, opracował metodę, w której pacjenci poprzez wyobraźnię i radość aktywują

i w jelito niedopasowane do dzisiejszego zróżnicowania i objętości wysokokalorycznych pokarmów – przekonują. Ich zdaniem nasze współczesne wzorce odżywiania odzwierciedlają, w jaki sposób Homo sapiens ewoluował i rozwiązywał dylemat wszystkożercy. Nasza chętką na określone pokarmy nie datuje się na kilka lub nawet 10 tys. lat wstecz, lecz liczy sobie miliony lat. Przez wieki nasi przodkowie funkcjonowali na obrzeżach środowiska, zbierając tam i polując. Rozwój kory nowej wspomógł pamięć i zdolności społeczne, co znacznie ułatwiło znajdowanie jadalnych roślin i ofiar w nieprzewidywalnym klimacie. Większy mózg oznaczał jednak wzrost zapotrzebowania na kalorie. Choć stanowi zaledwie 2% masy ciała, ludzki mózg zużywa aż 20% energii. Około 2 mln lat temu u przedstawicieli rodzaju Homo rozpoczęła się ewolucja mniejszych, w porównaniu do innych naczelnych, jelit. Hipoteza kosztownej w utrzymaniu tkanki zakłada, że duży mózg jest zasilany energią zaoszczędzoną przez posiadanie mniejszego żołądka i krótszego jelita grubego. Bez względu na przyczynę zmian w obrębie układu pokarmowego, nie ulega wątpliwości, że wzmożyło ono zapotrzebowanie na wysokiej jakości pokarmy wysokokaloryczne. Potem pojawiło się rolnictwo, gotowanie, industrializacja pokarmu, a wreszcie fast foody. Badacze twierdzą, że przesłedzenie naszej prymitywnej przeszłości pozwala bez problemu wytropić biologiczne podłoże epidemii otyłości, ale rozwiązanie tego złożonego problemu biokulturowego nie jest już jednak takie proste.

Osobowość a ryzyko raka

Badacze amerykańscy, obserwując samice szczurów, zauważyli, że strachliwe, unikające nowych doświadczeń, częściej zapadały na raka sutka niż odważne i otwarte na nowe doznania. Gdy szczury osiągnęły wiek dojrzały, nowotwór rozwinął się u 80 proc. lękliwych samic. Tchórzliwe zwierzęta dwukrotnie częściej miały też zaburzoną gospodarkę hormonalną i nieregularne cykle miesięczne niż ich bardziej odważne rówieśniczki.

Dotychczas sądzono, że lękliwość, pesymizm i niechęć do życia mogą jedynie przyspieszyć rozwój choroby nowotworowej u ludzi już chorych na raka. Teraz są dowody, że takie stany psychiczne mogą wpływać także na powstawanie nowotworu. Kobiety niepewne siebie, bojące się wyzwań i nadopiekuńcze częściej się denerwują, a wytwarzane w ich organizmie hormony stresu mogą przyspieszać namnażanie się już powstałych komórek nowotworów. Chroniczny stres podwyższa ryzyko zachorowania na nowotwory u osób z osobowością typu A, czyli nadaktywnych, a przy tym nie umiejących planować ani odpoczywać. Wskazują na to badania uczonych norweskich, którzy analizowali przypadki blisko 63 tys. osób. Okazało się, że ci, którzy w testach wykazywali dużą nerwowość, o 25 proc. częściej chorowali na raka związanego z nieprawidłowym działaniem układu immunologicznego, szczególnie na chłoniaki i nowotwory skóry. Inne badania wykazują, że na nowotwory mogą częściej chorować ludzie skłonni do depresji. Takie osoby mają

komórki układu odpornościowego, uruchamiając naturalne mechanizmy zdrowienia. Stosowanie wyobraźni jest najstarszą znaną interwencją w proces zdrowienia. Poprzez wyobrażenia i nadzieję utrwalamy też procesy fizjologiczne, sprzyjające zdrowiu i szczęściu, lub przeciwnie – poprzez niezdrowe wyobrażenia niszczymy nasze zdrowie i życie. Jakie wyobrażenia pielęgnujemy, jakie słowa wymawiamy, jak myślimy – taki jest stan naszego organizmu i, w efekcie, nasze życie. Wiedzieli o tym nasi przodkowie już przed dwudziestoma tysiącami lat. Malowali na ścianach swych jaskiń to, na czym im zależało - pożądany wynik polowań i rytuałów zdrowienia. Patrzenie na te malunki kierowało ich wyobraźnię w pożądanym kierunku. My na ścianach wieszamy martwe natury i akty, wgapiamy się godzinami w telewizor i pozwalamy innym kierować naszą wyobraźnią...

- Nasza wyobraźnia jest aż tak ważna?

Ogromnie ważna, bo to nasze myśli i emocje tworzą naszą rzeczywistość. I właśnie dlatego należy być świadomym nie tylko swojego stanu emocjonalnego, ale i tego, „jakie myśli się myśli”, „jakie wyobrażenia się wyobraża”. Bo tak jak myślisz, tak masz. Wbrew znanemu powiedzeniu, nadzieja jest matką mądrych, a nie głupich...

- Mówienie o zdrowym odżywianiu, stylu życia, kontrolą nad emocjami, radości wewnętrznej to nic innego, jak profilaktyka, zapobieganie...

Jak najbardziej! Bo profilaktyka to najważniejszy postulat w walce z rakiem. Trzeba wiedzieć, że nawet wystąpienie nowotworu w rodzinie nie oznacza, że dotknie on też mnie, bo o chorobie przesądza moje zachowanie prozdrowotne. Trudność polega na tym, że zapobieganie jest „niewidoczne”, wymaga nierzadko ogromnego wysiłku. Przynajmniej na początku. Ten, kto kiedyś rzucał palenie, zmieniał nawyki żywieniowe wie, o czym mówię. Nie jest proste wzięcie odpowiedzialności za własne życie, nie jest bowiem proste przyjęcie postawy, że to ja decyduję o tym co jem, jak się zachowuję, co mówię, robię, gdzie mieszkam, pracuję... Nie politycy, lekarze, nauczyciele, decydenci... A naprawdę bardzo, bardzo wiele z tego, co dotyczy naszego życia i zdrowia, zależy tylko od nas samych. I to my mamy moc zmiany. Nikt inny tego za nas nie zrobi.

*P.T. Lekarzom i Pielęgniarkom
Opolskiego Centrum Onkologii
a zwłaszcza Panu Doktorowi **Markowi Szwiewowi**
z Oddziału Onkologii Klinicznej składam
najserdeczniejsze podziękowania
za niezwykłą życzliwość,
wykraczającą poza ramy obowiązków lekarza,
szczerą troskę, okazywaną podczas choroby,
a także za opiekę w ostatnich chwilach życia
Mojego Męża Edwarda Dereckiego.*
Alicja Derecka

O profilaktyce i promocji zdrowia inaczej

Zgodnie z zapowiedzią z numeru listopadowego zdajemy relację z dwóch ważnych części kampanii profilaktycznej „**Tony zdrowia**”, zainicjowanej pod koniec sierpnia a zakończonej 19 października br. podczas „**Białej Soboty**” w Opolskim Centrum Onkologii.

Mowa o konferencji „**Medycyna i muzyka**” oraz koncercie „**Sztuka nie tylko lekarska**”, gospodarzami których była również opolska onkologia.

„Medycyna i muzyka”

Konferencja, jak pisaliśmy, była częścią Białej Soboty, zorganizowanej 19 października, oraz finału kampanii „**Tony Zdrowia**”, zainaugurowanej pod koniec sierpnia. Trzech niezwykle ciekawych wykładów wysłuchali nie tylko lekarze i średni personel medyczny opolskich placówek ochrony zdrowia, a także osoby spoza branży medycznej.

Spotkanie otworzył dr **Marek Kania**, kardiolog, pomysłodawca kampanii, który po powitaniu gości, m.in. dr. **Macieja Piroga**, doradcy prezydenta RP **Bronisława Komorowskiego**, wicemarszałka województwa opolskiego dr. **Romana Kolka**, **Filipa Nowaka**, dr. **Tadeusza Uhera** i **Grażyny Kowcun**, czyli przedstawicieli ścisłego kierownictwa opolskiego oddziału NFZ, przypomniał o idei kampanii, podkreślając rangę indywidualnych działań każdego człowieka na rzecz swojego zdrowia.

Jako pierwsza wykład „**Rak piersi- wspólna nazwa różnych chorób**” wygłosiła dr **Barbara Czerska-Pieńkowska** z Centrum Onkologii-Instytutu w Warszawie.

podwyższony poziom deoksyguanozy, która uszkadza DNA. U tych osób spada też aktywność limfocytów. Podobny proces badacze zauważają u ludzi z osobowością typu C, czyli takich, którzy tłumią silne emocje i poddają się woli innych. Charakteryzuje ich również brak stanowczości, skłonność do rozpacz i nadmierne poświęcanie się. Na nowotwory i choroby serca częściej zapadają mężczyźni z niską samoocena, pesymiści, łatwo wpadający w gniew. Takie cechy charakteru powodują, że są oni w permanentnym stresie. Wtedy układ immunologiczny nie tylko pozwala się namnażać komórkom rakowym, ale także nie odbudowuje uszkodzonego DNA. Z kolei odwaga i chęć działania pobudzają układ odpornościowy. Dzięki temu może on nas uchronić przed tymi zaburzeniami – twierdzą badacze. Jednak nie brakuje opinii innych badaczy, którzy wątpią, by nawet długotrwałe stresy mogły bezpośrednio wywołać raka, albowiem proces powstania nowotworów złośliwych jest zbyt skomplikowany. Nie zgadzają się też z określeniem „**rakotwórcza osobowość**”, aczkolwiek wiadomo, że w sytuacjach stresowych spada odporność i organizm słabiej broni się przed chorobami, gdyż wydziela się wtedy nadmierna ilość neuroprzekazników i hormonów, które łączą się z limfocytami (komórkami odpornościowymi) i blokują ich działanie.

Picie kawy a niższe ryzyko raka wątroby

Regularne picie kawy ma związek z niższym o 40 proc. ryzykiem zachorowania na raka wątroby – wynika z me-

taanalizy wyników 16 badań (z udziałem 3153 chorych na raka wątrobowo komórkowego), dokonanej przez włoskich lekarzy. Wyniki potwierdzają wcześniejsze doniesienia, że kawa jest korzystna dla zdrowia, a zwłaszcza dla wątroby. Zdaniem włoskich badaczy, ochronne działanie kawy może wynikać m.in. z tego, że obniża ona ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 oraz ryzyko marskości wątroby, a obydwa te czynniki predysponują do raka wątrobowokomórkowego (tj. wywodzącego się z komórek wątroby – hepatocytów). Z ich badań wynika, że osoby regularnie pijące kawę (nawet w małych ilościach) mają o 40 proc. niższe ryzyko zachorowania na ten nowotwór w porównaniu z ludźmi, którzy nie piją kawy wcale. Ci, którzy spożywali dużo kawy (zależnie od badania więcej niż jedna lub trzy filiżanki dziennie) mieli o 56 proc. niższe ryzyko raka wątrobowokomórkowego, a dla pijących jej mało ryzyko było niższe o 28 proc. Związek ten utrzymywał się niezależnie od płci badanych osób, spożycia alkoholu (nadmierne zwiększa ryzyko marskości wątroby i raka tego narządu) oraz występowania w przeszłości zapalenia wątroby czy innego jej schorzenia. Autorzy analizy podkreślają, że wyniki te nie dowodzą jeszcze, iż kawa zmniejsza ryzyko zachorowania na raka wątrobowokomórkowego. Niewykluczone jest bowiem, że osoby cierpiące na różne schorzenia wątroby i układu pokarmowego redukują spożycie kawy. „Na razie nie jest jasne, czy picie kawy może pełnić jakąś rolę w prewencji raka wątroby” – zaznaczają badacze. Ale nawet jeśli przyszłe badania to potwierdzą to i tak będzie ona



Prelegentka skupiła się m.in. na różnorodności chorób piersi, na co wpływ mogą mieć czynniki genetyczne i środowiskowe. Konieczne należy je określić w wywiadzie. - Ale żeby to ustalić mówiła dr Czerna - trzeba poznać chorego, co nie jest proste, albowiem, jak powiedział pewien onkolog: *leczyć chorobę, o której tak naprawdę niewiele wiadomo, lekami, o których wiadomo jeszcze mniej, a na dodatek leczyć pacjentów, o których nie wiem nic.*

Np. jak wygląda kondycja emocjonalna kobiety... A to jest bardzo ważne, albowiem wiele pacjentek, które chorują na raka piersi to kobiety, które doznały związanych z wiekiem urazów emocjonalnych, jak odejście partnera (śmierć czy rozwód), odejście dzieci z domu, zwolnienie z pracy, trudne stosunki z otoczeniem. To znaczące traumy, które nierzadko powodują, że w niedługim okresie, po roku, dwóch przychodzi choroba. Lekarz musi mieć świadomość tego, jaka jest kondycja emocjonalna pacjentki, czy jest to osoba samotna, ale też, jaki jest ogólny stan jej zdrowia. To oczywiście, że chore na raka piersi kobiety cierpią nie tylko na nowotwory, aczkolwiek, podkreślała przekornie prelegentka, onkolodzy uważają, że choroby, które nie są rakiem to jedynie przelotne zaburzenia metaboliczne... A przecież nie w tym rzecz, aby onkolog wyleczył pacjentkę, która po terapii umiera na inną chorobę...

Prelegentka zwróciła też uwagę na dużą rolę lekarza rodzinnego, który posiada, a przynajmniej powinien, wiedzę na temat sytuacji życiowej pacjentki. I wcale nie jest śmieszne, gdy jedna z pierwszych rad lekarza zabrzmiał: „Niech pani sobie kupi psa”, bo to oznacza „Niech pani nie będzie samotna”... Psychika w terapii odgrywa bowiem nie małą rolę...



Drugim prelegentem był prof. dr n. med. **Marian Zembala**, znany kardiolog i transplantolog, dyrektor Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrze, który mówił na temat chorób układu krążenia, także w kontekście piędzy, jakie przeznacza się na leczenie, nie tylko kardiologiczne zresztą. W obliczu trudnych dylematów – kogo i

za ile leczyć – posłużył się przykładem „społeczeństw dojrzałych”, które w tym względzie oddają głos aurytetydem medycznym, aby wskazali, jaką terapię wybrać. Dlatego, że elementem nowoczesnego leczenia jest fachowa analiza medyczno-ekonomiczna skuteczności oraz efektywności.



Ostatni z mówców, prof. **Jerzy Woy-Wojciechowski** z Warszawy, nie tylko znany lekarz, ale i muzyk, autor wielu muzycznych przebojów (m.in. „Goniąc kormorany”, hitu sprzed lat śpiewanego przez Piotra Szczepanika), omówił temat „**Muzyka i medycyna, czyli sztuka i cierpienie**”. Profesor skupił się na zyciorysach takich

kompozytorów, jak Beethoven, Brahms, Mozart, Chopin, Czajkowski, a przede wszystkim na chorobach, na które cierpieli. Bez wątpienia miały one ogromny wpływ na kształt ich twórczości, bo muzyka potrafi doskonale oddać także fizyczne cierpienie artysty.

Ostatni koncert kampanii „Tony Zdrowia”

Koncert, pomysłodawcą którego, podobnie jak całej kampanii „Tony zdrowia”, jest kardiolog **Marek Kania**, rozpoczął się od krótkiej wypowiedzi dr. n. med. **Macieja Piroga**, opolanina (skończył II LO, rodzice, naukowcy WSP i UO, mieszkają w Opolu), doradcy prezydenta Bronisława Komorowskiego ds. zdrowia (a wcześniej głównego lekarza wojewódzkiego Opolszczyzny, wicewojewody opolskiego, wiceministra zdrowia, dyrektora Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie). Mówca podkreślił, jak cenne jest to, że działania na rzecz profilaktyki i promocji zdrowia, tak ogromnie dla wszystkich ważne, można prowadzić w sposób skuteczny a zarazem niekonwencjonalny.

- *Wspaniałym tego przykładem jest dzisiejsza Biała Sobota, zorganizowana w Opolskim Centrum Onkologii, podczas której Opolanki od rana badały swoje piersi w ramach programu wczesnego wykrywania raka piersi, a po południu każdy mógł uczestniczyć w konferencji naukowej z trze-*

ograniczona w porównaniu z aktualnie znanymi metodami. Rakowi wątrobowokomórkowemu można w znacznym stopniu zapobiegać poprzez: szczepienie się przeciw wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV), przestrzeganie zasad zmniejszających ryzyko zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu C (HCV) oraz redukcję spożycia alkoholu. Stosowanie się do tych trzech zasad mogłoby pomóc uniknąć ponad 90 proc. przypadków raka wątroby na świecie, podkreślają badacze. Rak wątroby jest szóstym najczęstszym nowotworem złośliwym na świecie, a wśród nowotworowych przyczyn zgonów jest na trzeciej pozycji. W Polsce zajmuje natomiast znacznie dalsze miejsca. Ponad 90 proc. jego przypadków stanowi rak wątrobowokomórkowy. Do najważniejszych czynników ryzyka tego nowotworu zalicza się przewlekłą infekcję wirusem zapalenia wątroby – HBV lub HCV oraz nadużywanie alkoholu. W dalszej kolejności są to: otyłość i cukrzyca oraz palenie papierosów.

Drób w młodości chroni przed rakiem jelita

Jeśli karmimy nasze dzieci mięsem drobiowym mamy większą szansę uchronić je przed rozwojem raka jelita grubego w ich późniejszym życiu. Zależność tę potwierdziły badania naukowców amerykańskich. Rak jelita jest chorobą niebezpieczną i jednocześnie podstępą. Rozwija się latami, a jego objawy, takie jak bóle brzucha, zmiana częstotliwości wypróżnień, krwawienie, wzdęcia i brak łaknienia, często są bagatelizowane. Wielu chorych ignoruje sygnały ostrzegawcze i szuka pomo-

cy lekarskiej, gdy choroba jest już w bardzo zaawansowanym stanie. Tymczasem na nowotwór jelita grubego choruje coraz więcej osób. W Polsce zajmuje niechlubne drugie miejsce (po raku płuc) wśród przyczyn zgonów na nowotwory złośliwe. Co roku zapada na tę chorobę 19 na 100 tysięcy kobiet i 29 na 100 tysięcy mężczyzn. Badania mające ustalić ewentualny wpływ sposobu naszego odżywiania się w młodości na późniejsze zachorowania na nowotwory Amerykanie prowadzili na 20 tysiącach kobiet. Zaczęto je jeszcze w latach 90. ubiegłego wieku. Każda z osób uczestniczących w tym projekcie prowadziła szczegółowe zapiski o swoich żywnościowych przyzwyczajeniach w dzieciństwie i w okresie dorosłym. Osoby te monitorowano pod kątem występowania u nich polipów gruczolakowatych, które są wstępem do nowotworu.

Wyniki badań nie pozostawiają wątpliwości: pożywienie bogate w drób chroni przed rozwojem gruczolaków. Kobiety, które w dzieciństwie jadły głównie mięso drobiowe uchroniły się w dużym stopniu przed nowotworami jelita grubego. Mięso drobiowe redukuje możliwość zachorowania na raka jelita grubego o 20 proc., a raka odbytu o 50 proc. I choć badaniami objęto tylko kobiety, to zdaniem amerykańskich naukowców w równej mierze dotyczą one mężczyzn. Badacze nie potrafią jednak wyjaśnić, jaki może być mechanizm ochronnego działania mięsa drobiowego. Niektórzy naukowcy sugerują, iż nie można wykluczyć, że spożywanie mięsa drobiowego jest skorelowane ze zdrowym trybem życia. Ludzie, którzy jedzą dużo drobiu najprawdopo-

ma niezwykłymi wystąpieniami oraz w koncercie, bohaterami którego są lekarze, pracownicy ochrony zdrowia oraz pacjenci – mówił M. Piróg - Znakomitości medyczne w osobach dr Barbary Czerskiej-Pieńkowskiej, prof. Mariana Zembali i prof. Jerzego Woy-Wojciechowskiego uświetnili opolską kampanię nie tylko wykładami o chorobie i zdrowiu, ale także filozoficzną refleksją na temat życia i przemijania... Jestem oficjalnym delegatem Pana Prezydenta w waszej kampanii. Niebawem dam w Pałacu Prezydenckim świadectwo tego, co się w Opolu działo i mam nadzieję, że za kilka dni przywiozę państwu patronat Pana Prezydenta nad tą imprezą, bo to, co zobaczyłem, przekonuje, że warto”.

Koncert rozpoczął się od występu wrocławskiego duetu **Teresy i Aleksandra Falińskich**, po których minirecital dała **Bogna Cierpicka**, opolska okulistka. Zaśpiewała własny, liryczny utwór „Rozmowa” oraz znany przebój Piotra Szczepanika „Goniąc kormorany”, do którego muzykę skomponował prof. **Jerzy Woy-Wojciechowski**, który z wyraźnym wzruszeniem przysłuchiwał się występowi z widowni...



Bogna Cierpicka zaśpiewała znany utwór „Goniąc kormorany”

Przeciwwagą do spokojnych, refleksyjnych utworów dwóch pierwszych wykonawców był występ zespołu **The Doctors** z Olsztyna, który z gościnnym udziałem **Marka Kapłona**, znakomitego perkusisty, m.in. zespołu TSA, porwał publiczność utworami z repertuaru Breckoutów („*Jak ładnie ci w tej sukni*”), Rolling Stones („*Satisfaction*”) i Polan („*Dlaczego tak traktujesz mnie*”).



Występ zespołu z Olsztyna The Doctors

Przerywnikiem w muzycznych występach było pojawienie się na scenie **Sybilla Fusiarcz**, która wręczyła dr. **Markowi Kani** statuetkę „**Przyjaciela Laryngektomowanych**” za wspieranie osób bez krtani, które po operacji dzięki nieprawdopodobnemu wysiłkowi nie tylko uczą się na nowo mówić, ale także ... śpiewać. Próbę swoich wokalnych umiejętności dał **Edmund Czaplinski**, od lat żyjący bez krtani, który zaśpiewał „*Balna Gnojnej*” (z repertuaru Stanisława Grzesiuka), doskonale dopasowany treścią do tembru głosu osoby laryngektomowanej.

Kolejnym wykonawcą był **Giovanni Chetta**, tenor koloraturowy z Mediolanu, który przy akompaniamencie klawiszowym **Aleksandra Falińskiego** wprowadził publiczność we włoskie klimaty, m.in. słynnymi „*O sole mio*” i „*Volare*”.

No a potem przyszedł czas na zespół „**Reanimators**” z gościnnym udziałem **Krzysztofa „Pumy” Piaseckiego**, wirtuoza gitary, jednego z najlepszych gitarzystów polskich, i nie tylko. Na początek, również gościnnie, swój pełen intymności utwór „*Inność*” zaśpiewała wymieniona wcześniej **Bogna Cierpicka**, po której usłyszeliśmy „Reanimatorsów” w porywającym wykonaniu m.in. hitu Gary’ego Moore’a „*Still got the blues*” z niezapomnianymi gitarowymi „solówkami” w wykonaniu m.in. **Kazimierza Drosika** (lekarza onkologa klinicysty, ordynatora w OCO), **Michała Rybczaka** (lekarza specjalizującego się w psychiatrii) i **Mieczysława Syrytczyka** (elektronika w Zakładzie Radioterapii OCO), wspólnie prowadzonych przez „Pumę” Piaseckiego.

dobnie uprawiają też więcej sportu i unikają szkodliwych używek. W dodatku, zazwyczaj im więcej drobiu spożywamy, tym mniej jemy niezdrówego mięsa czerwonego – a to z pewnością przekłada się na niższą zachorowalność na złośliwe nowotwory.

Wydlużają życie w fazie terminalnej

Podczas eksperymentów na myszach udało się ograniczyć wzrost guza w terminalnej fazie nowotworu. Wykorzystane przeciwciała wiążą się wyłącznie z receptorami zlokalizowanymi na zdrowych, a nie nowotworowych komórkach. Chodzi o płytkowo-śródbłonkowy czynnik adhezyjny 1 (ang. *platelet endothelial cell adhesion molecule 1*), który występuje na komórkach śródbłonka narządów wewnętrznych i naczyń krwionośnych. To zarówno nieoczekiwane, jak i antyintuicyjne, że receptor, do którego ekspresji dochodzi w prawidłowych komórkach nabłonka, odgrywa istotną rolę w organizowaniu postępów choroby nowotworowej z przerzutami – uważają amerykańscy badacze. Co ważne, dzięki metodzie niektóre guzy udało się nawet zmniejszyć. Obecnie naukowcy pracują nad ustaleniem, w jaki sposób maskowanie receptorów zaburza sygnały kierujące wzrostem nowotworu. Podczas eksperymentów na modelu mysim przeciwciała zahamowały utratę wagi, zanik mięśni i zmniejszyły zmęczenie, ograniczyły zatem objawy kacheksji, czyli wyniszczenia nowotworowego. Okazały się skuteczne w przypadku przerzutów nowotworów piersi, płuc i jelita grubego oraz czerniaka złośliwego. Nie sprawdziły

się zaś na wcześniejszych etapach choroby. Oznacza to, że zaburzą proces, który pojawia się wyłącznie w fazie terminalnej.

Kawa chroni trzustkę przed alkoholem

Naukowcy już od pewnego czasu wiedzą, że kawa chroni trzustkę przed szkodliwym wpływem alkoholu, ale dopiero teraz badaczom brytyjskim udało się rozszyfrować, jaki mechanizm za to odpowiada. Najczęstszą przyczyną zapalenia trzustki jest nadużywanie alkoholu. W wyniku procesów zapalnych dochodzi do uszkodzeń komórek trzustki, a uwalniające się przy okazji enzymy trawiennie niszczą narząd i wywołują ataki ostrego bólu w jamie brzusznej. Już wcześniej naukowcy zaobserwowali, że picie kawy może w pewnym stopniu chronić trzustkę przed szkodliwym działaniem alkoholu i obniżyć ryzyko stanów zapalnych w tym narządzie. Nie wiedzieli jednak, dlaczego tak się dzieje. Teraz badacze brytyjscy znaleźli odpowiedź na to pytanie. Okazało się, że powstające w organizmie pochodne alkoholu powodują wpływ ogromnych ilości jonów wapnia z wewnętrznych magazynów w komórkach trzustki. Ten nadmiar wapnia jest niebezpieczny, gdyż inicjuje procesy rozkładu białek i prowadzi do śmierci komórek. Badacze zaobserwowali, że kofeina, obecna w kawie i innych napojach, powoduje częściowe zamknięcie specjalnych kanałów, przez które jony wapnia są uwalniane z magazynów komórkowych. W ten sposób substancja ta może, w pewnym stopniu, łagodzić negatywny wpływ alkoholu na trzustkę. Naj-

Zespół, którego skład uzupełniali chirurg **Jacek Polewiak** (klawisze) i anestezjolog **Marek Piętka** (perkusja) zagrał jeszcze jazzowy utwór z filmu „*Mo' batter blues*” oraz „*Sunny*” z repertuaru Boney M.

Kolejnym był występ kilkunastoosobowego chóru lekarzy „**Medicantos**”, pod kierunkiem **Elżbiety Wilim**, oraz zespół **Zawrat** z Zabrza (Fundacja Rozwoju Kardiologii).

Z wielkim aplauzem przyjęty został występ solowy **Kuby Sienkiewicza** (neurologa z zawodu), lidera „Elektrycznych Gitar”, który zaśpiewał m.in. hit z repertuaru Boba Dylana („*Odpowiedź ci wiatr*”), a na bis nie mniej popularny własny utwór „*Wytrącałaś mnie z równowagi*”.

Koncert zakończył „**Kardioband**” w składzie: **Jan Węglowski, Jarosław Fedorowski, Błażej Głowacki i Marek Kania**, z gościnnym udziałem **Kuby Sienkiewicza**, który wykonał pastisz znanego przeboju Jimmi'ego Hendriksa z lat 70. „*Hey Joe*” z niebanalnym szlagwortem „*Hej Józek, dokąd idziesz z tym taboretem*”.

Warto dodać, że w przerwie koncertu **Monika Guzikowska**, przedstawicielka BT „**Sindbad**” wręczyła **Wandzie Kasprzak**, szefowej opolskich Amazonek, dokument potwierdzający gotowość nieodpłatnego wynajęcia Amazonkom autokaru na jednodniową wycieczkę w wybrane miejsce.

Na zakończenie tego fascynującego spotkania z muzyką i medycyną dr **Wojciech Redelbach** podziękował wszystkim organizatorom kampanii za doskonały pomysł, służący promowaniu zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób onkologicznych i kardiologicznych oraz jego realizację.



Monika Guzikowska (z lewej) przekazuje Wandzie Kasprzak dar firmy Sindbad

Z innych łamów

Ostatni z Jagiellonów Zygmunt II August (1520 – 1572) po śmierci żony, chorej na padaczkę Elżbiety Habsburżanki (1526 – 1545), większość czasu spędzał na Litwie, której był również Wielkim Księciem Litewskim. Tam poznał Barbarę Gasztołdową (ur. 1520), córkę Jerzego Radziwiłła, kasztelana wileńskiego i Hetmana Wielkiego Litewskiego, tudzież wdowę po wojewodzie nowogrodzkim Stanisławie Gasztołdzie. Piękna Barbara przeszła do historii jako Barbara Radziwiłłówna, wielka miłość króla Zygmunta Augusta.

Poniżej obszerne fragmenty artykułu dr. hab. n. med. Janusza Kubickiego, znanego opolskiego ginekologa, które drukujemy za zgodą autora. Tekst ten ukazał się w periodyku „Puls Uczelni”, wydawanym przez Państwową Medyczną Wyższą Szkołę Zawodową w Opolu (nr 4/2011).

Janusz Kubicki

Czy Barbara Radziwiłłówna zmarła na raka?

Na podstawie opisów, wizerunków oraz portretów można przyjąć, że Barbara Radziwiłłówna była wyjątkową piękną, której uroda znana była w całej Litwie. Była jak na owe czasy wysoka, miała około 160 cm wzrostu, na tle przeciętnej damy dworu mierzącej 150 cm. Po śmierci męża zaślęnęła z niezwykle bujnego życia seksualnego, nawet z ludźmi z plebsu (wg kronikarzy byli wśród nich „...senator, szlachcic, bogaty, biedny, znany, nieznan, braciszek zakonny, mieszczanin, wieśniak, mastalerz...”).

Kiedy Zygmunt August poznał Barbarę Radziwiłłównę został oczarowany jej urodą. Barbara miała dwóch braci, rodzono Mikołaja, zwanego Rudym (sama była blondynką) oraz stryjecznego, również Mikołaja, zwanego Czarnym. Obaj bracia licząc na wielkie korzyści majątkowe i stanowiska wymusili na Zygmuncie Augustynie ślub z Barbarą, który odbył się potajemnie na dworze radziwiłłowskim w roku 1547 pod pozorem, że Barbara jest w ciąży. Być może Barbara poroniła, być może symulowała ciążę, ale potajemny ślub z Zygmuntem Augustem wywołał szok zarówno na Litwie jak i w Polsce. Szczególnie jego matka, królowa Bona była przeciwna temu małżeństwu.

Zygmunt August mimo powszechnego sprzeciwu, grożąc nawet oddaniem korony polskiej, doprowadził do tego, że jego małżeństwo z Barbarą

nowsze odkrycie jest o tyle istotne, że - jak przypominają autorzy pracy - obecnie brak skutecznych metod leczenia zapalenia trzustki. Naukowcy nie planują jednak wykorzystania w tym celu kofeiny. „Kofeina chroni trzustkę tylko w dużych dawkach, a te mogą mieć również szkodliwy wpływ na zdrowie” - podkreślają. Chcą jednak znaleźć inne związki, które skutecznie zablokują kanały wapniowe w komórkach i będą mogły być bezpiecznie stosowane w celach terapeutycznych.

Cukrzyca a ryzyko raka u kobiet

Cukrzyca typu II zaskakująco korzystnie wpływa na... zmniejszenie ryzyka raka prostaty u mężczyzn. Jednak w wypadku kobiet może dwukrotnie zwiększyć ryzyko, m.in. nowotworów narządów płciowych i jelita grubego – informują naukowcy izraelscy. Ich badania nie są pierwszymi, które wskazują na ryzyko raka związane z cukrzycą u kobiet. Są jednak jedną z najszerzej zakrojonych analiz, potwierdzających wcześniejsze wyniki, która jako pierwsza dała obraz statystycznych różnic, dotyczących ryzyka raka u mężczyzn i kobiet. Od roku 2000 badacze monitorowali stan zdrowia blisko 17 tys. pacjentów cierpiących na cukrzycę, z których żaden nie miał wcześniej zdiagnozowanych zmian nowotworowych. W ciągu kolejnych ośmiu lat na różne rodzaje raka zachorowało 1639 badanych. Dane te porównano z zachorowalnością zaobserwowaną wśród blisko 84 tys. osób zdrowych. Okazuje się, że wyniki analizy stanowią dobrą wiadomość dla mężczyzn, gdyż cukrzyca może zapobiegać

rakowi prostaty i zredukować ryzyko nowotworów związanych z działaniem hormonów insulinopodobnych nawet o 47 proc. W znacznie gorszej sytuacji są natomiast kobiety, gdyż „interakcja cukrzycy i żeńskich hormonów płciowych przyczynia się do wzrostu ryzyka, przez co takie narządy, jak macica czy jajniki są bardziej narażone na atak nowotworu”. Badacze zaznaczają jednak, iż nie ma powodu do paniki, gdyż ogólnie ryzyko zachorowania u kobiet jest dość niskie, podkreślają jednak, że kobiety z cukrzycą powinny częściej poddawać się badaniom przesiewowym, zwłaszcza pod kątem raka jelita grubego.

Co jeść, żeby schudnąć?

Awokado, zielona herbata, jogurt, borówki i mleko czekoladowe, to najlepsi sprzymierzeńcy w walce z dużym brzuchem – wynika z amerykańskich badań. Do produktów, które powinny zagrościć w menu osób, chcących zrzucić zbędne kilogramy, należą: owoce awokado (zawierające tłuszcze jednonienasycone), zielona herbata, jogurty, jagody, a także mleko czekoladowe. Korzystny wpływ spożywania awokado potwierdziły inne badania z których wynika, że osobom jedzącym te owoce udało się zgubić więcej tkanki tłuszczowej niż osobom spożywającym tyle samo kalorii, a mniej tłuszczów jednonienasyconych. Do podobnych wniosków doprowadziły badania przeprowadzone na małpach. Okazało się wówczas, że brzuchy zwierząt, których dieta zawierała tłuszcze jednonienasycone, były o 30 proc. mniejsze niż w przypadku zwierząt, które jadły tłuszcze trans, powstające

Radziwiłłówną uznane zostało podczas Sejmu Piotrkowskiego w roku 1550, zaś 7 grudnia 1550 roku Barbara Radziwiłłówna w Katedrze Wawelskiej została koronowana na królową Polski. Zgoda królowej Bony, episkopatu oraz możnowładców spowodowana była tym, że Barbara była już śmiertelnie chora. Otóż cierpiała ona na postępujące bardzo szybko owrzodzenie zewnętrznych narządów rodnych z wyciekami ropy oraz cuchnącym smrodem (prawdopodobnie chodziło o zaawansowane zmiany martwicze tkanek). Nikt tego smrodu nie mógł wytrzymać z wyjątkiem samego Zygmunta Augusta, który w jej komnacie na Wawelu opiekował się nią aż do śmierci (vide słynny obraz Józefa Simmlera). Równocześnie postępowała u niej cachexia (wyniszczenie całego organizmu), czego dowodem jest list brata Radziwiłła Czarnego, że Barbara „...wychudła tak, że jeno kości ostali, a ciała snać mało...”.

31-letnia Barbara zmarła na Wawelu 8 maja 1551 roku (...) Za jej trumną z Krakowa do Wilna szedł pieszo na czarno ubrany król Zygmunt August. Ciało Barbary spoczęło w kryptach Katedry Wileńskiej, obok pierwszej żony Zygmunta Augusta Elżbiety Habsburżanki. Niestety w połowie XVIII wieku runął jej grobowiec i szczątki Barbary zmieszały się z prochami innych pochowanych w podziemiach Katedry Wileńskiej. Nie pozostał do dzisiaj żaden ślad trumny ani szczątków Barbary.

Wśród historyków istnieją różne hipotezy dotyczące przyczyny śmierci Barbary Radziwiłłówny. Przede wszystkim odrzucana jest hipoteza zatrucia Barbary przez jej teściową królową



Król Zygmunt August czuwa przy umierającej Barbarze. Obraz Józefa Simmlera: „Śmierć Barbary Radziwiłłówny” (1860 r.)

Bonę, która faktycznie Barbary nienawidziła. (...) Najczęściej podawaną przyczyną zgonu (...) jest zakażenie syfilisem (kiła) przywleczonym z wyprawami Kolumba do Ameryki w roku 1492. (...). Syfilis przetoczył się przez Włochy (choroba neapolitańska), Francję (choroba galijska), Niemcy (choroba francuska), Polskę (choroba niemiecka), Ruś (choroba polska). Choroba ta przede wszystkim ogarnęła dwory królewskie, książęce, możnowładców - z uwagi na swobodę życia seksualnego. (...) Choroba ta dawała zmiany patologiczne, nie tylko w obrębie narządów rodnych, ale również zmiany ogólnoustrojowe (wysypka, guzy kilkowe twarzy, tułowia, kończyn), była więc łatwo rozpoznawalna przez ówczesnych medyków i leczona głównie maściami rtęciowymi.

W przypadku Barbary Radziwiłłówny brak jakichkolwiek opisów innych zmian poza owrzodzeniami narządów rodnych (...). Dlatego też najbardziej należy przyjąć hipotezę, że Barbara Radziwiłłówna zmarła na zaawansowaną postać raka szyjki macicy (w IV stopniu zaawansowania klinicznego, gdzie mogą występować przerzuty do pochwy i sromu). Tej hipotezie sprzyja burzliwe życie płciowe Barbary i częsta zmiana partnerów seksualnych (obecnie przyjmuje się, że za występowanie raka szyjki macicy odpowiedzialny jest wirus HPV). Potwierdzeniem tej teorii może być również fakt, że nadworny kronikarz Zygmunta Augusta Stanisław Orzechowski napisał, że „...Barbara zmarła na ciężką chorobę zwaną rakiem...”. W tamtych czasach rak był znany, istniało jednak przeświadczenie, że leczenie raka jest beznadziejne, a nawet szkodliwe dla chorego. Dlatego też w tych przypadkach nie stosowano żadnego leczenia, co potwierdza przypadek Barbary Radziwiłłówny.

Niestety tego dylematu nie rozstrzygnie już historia ponieważ nie ma możliwości dotarcia do materiału DNA najkrócej panującej Królowej Polski (7 grudzień 1550 – 8 maj 1551).

Janusz Kubicki

Dr hab. n. med. Janusz Kubicki, jest emerytowanym ordynatorem szpitala ginekologiczno-polożniczego w Opolu i profesorem PMWSZ w Opolu, w której pełnił funkcję prorektora.

podczas utwardzania olejów roślinnych. Prozdrowotne właściwości zielonej herbaty są z kolei znane od wieków. Warto pamiętać, że napój ten przyspiesza również spalanie tkanki tłuszczowej. Picie każdego dnia trzech filiżanek zielonej herbaty przyspiesza metabolizm, dzięki czemu spalamy o około 30 kalorii więcej. Owo działanie herbaty zawdzięcza m.in. obecności silnego przeciwutleniacza - galusanu epigallokatechiny (EGCG). Kolejnym produktem wyróżnionym przez naukowców jest kasza pszeniczna - bulgur. Pół szklanki tego tureckiego przysmaku zawiera więcej błonnika i mniej kalorii niż inne produkty zbożowe. Dzięki temu pomaga regulować poziom insuliny i, jak podejrzewają fińscy badacze, pobudza kurczenie się komórek tłuszczowych. Z kolei jogurt probiotyczny pozytywnie wpływa na florę bakteryjną jelit i poprawia ich pracę. Aby nie utracić wypracowanego efektu nie powinno się zapominać o wysiłku fizycznym, zwłaszcza że zawarte w jagodach przeciwutleniacze poprawiają krążenie krwi, przez co dostarcza ona mięśniom więcej tlenu. To sprawia, że ćwicząc mniej się męczymy, a więc wysiłek może być bardziej intensywny i trwać dłużej. Po intensywnym wysiłku możemy pozwolić sobie na wypicie mleka czekoladowego. Badania dowiodły bowiem, że u piłkarzy, którzy po treningu pili ten smaczny napój, mięśnie regenerowały się lepiej niż w przypadku tych, którzy pili napoje izotoniczne, wyrównujące poziom wody i elektrolitów w organizmie.

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

Ludzie nie dlatego przestają się bawić, bo się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić. Mark Twain

Uśmiechnij się

Tekst przypominająco-nostalgiczny, wyszperany w Internecie. Ile punktów z niżej wymienionych mógłbyś potwierdzić?

My, dzieci tamtych rodziców

„Ja, moi bracia i reszta naszej ulicy spędzaliśmy dzieciństwo na podwórku. Byliśmy wychowywani w sposób, który psychologom śni się zazwyczaj w koszmarach zawodowych, czyli patologiczny. Na szczęście, nasi starzy nie wiedzieli, że są patologicznymi rodzicami. My nie wiedzieliśmy, że jesteśmy patologicznymi dziećmi. W tej słodkiej niewiedzy przyszło nam spędzić nasz wiek dziecięcy. Wspominamy z nostalgią nasze szalone lata 70.:

- Wszyscy należeliśmy do bandy osiedlowej i mogliśmy bawić się na licznych w naszej okolicy budowach. Gdy w stopę wbił się gwóźdź, matka go wyciągnęła i odkażała ranę fioletem. Następnego dnia znowu zśliśmy się bawić na budowę. Matka nie drżała ze strachu, że się pozabijamy.
- Siniaki i zadrapania były normalnym zjawiskiem. Szkolny pedagog nie wysyłał nas z tego powodu do psychologa rodzinnego.
- Nikt nie latał za nami z czapką, szalikiem i nie sprawdzał czy się spociliśmy.
- Sikaliliśmy na dworze. Zimą trzeba było sikać tyłem do wiatru, żeby się nie osikać lub „tam” nie zaciębić. Każdy dzieciak to wiedział. Oczywiście nikt nie mył, po tej czynności, ręk.
- Gotowaliśmy sobie obiady z deszczówki, piasku, trawy. Czasami próbowaliśmy to jeść.
- Żuliśmy wszyscy jedną gumę, na zmianę, przez tydzień. Nikt się nie brzydził.
- Jedliśmy niemyte owoce prosto z drzewa i piliśmy wodę ze strumienia. Nikt nie umarł.
- Do lasu zśliśmy, gdy mieliśmy na to ochotę. Jedliśmy jagody, na które wcześniej nasikały lisy i sarny. Mama nie bała się, że zje nas wilk, że zarazimy się wściekliczną albo się zgubimy. Skoro zaś tam doszliśmy, to i wrócimy. Oczywiście na czas. Powrót po bajce był nagradzany paskiem.
- Gdy sąsiad złapał nas na kradzieży jabłek, sam wymierzał nam karę. Sąsiad nie obrażał się o

skradzione jabłka, a ojciec o zastąpienie go w obowiązkach. wychowawczych. Ojciec z sąsiadem wypijali wieczorem piwo, jak zwykle.

- Latem jeździliśmy rowerami nad rzekę, nie pilnowali nas dorośli. Nikt nie utonął. Każdy umiał pływać i nikt nie potrzebował specjalnych lekcji, aby się tej sztuki nauczyć.
- Nie chodziliśmy do przedszkola. Rodzice nie martwili się, że będziemy opóźnieni w rozwoju. Uznawali, że wystarczy, jeśli zaczniemy się uczyć od zerówki.
- Do szkoły chodziliśmy piechotą. Nikt nas nie odprowadzał. Każdy wiedział, że należy iść lewą stroną ulicy.
- Nikt nie pomagał nam odrabiać lekcji, gdy już znaleźliśmy się w podstawówce. Rodzice stwierdzali, że skoro skończyli już szkołę, to nie muszą do niej wracać.
- Współczuliśmy koledze, który codziennie musiał chodzić na lekcje pianina. Miał pięć lat. Nasi rodzice byli oburzeni maltretowaniem dziecka w tym wieku. My również.
- Nikt się nie bawił z mamą, babcią, opiekunką. Od zabawy mieliśmy siebie nawzajem.
- Z przeziębieniem walczyła babcia. Do walki z grypką służył czosnek, herbata ze spirytem i pierzyna. Nikt nie krytykował babci za raczenie dzieci spirytem.
- Zimą ojciec urządził nam kulig starym fiatem, zawsze przyspieszał na zakrętach. Czasami sanki zahaczyły o drzewo lub płot. Wtedy spadaliśmy. Nikt nie płakał, chociaż wszyscy się trochę baliśmy. Dorośli nie wiedzieli do czego służą kaski i ochraniacze.
- Dziadek pozwalał nam zaciągnąć się swoją fajką. Trzymaliśmy się z daleka od fajki dziadka.
- Czasami mogliśmy jeździć w bagażniku starego fiata, zwłaszcza gdy byliśmy zbyt umorusani, by siedzieć wewnątrz.
- Nikt nas nie chronił przed złym światem. Idąc się bawić, musieliśmy sobie dawać radę sami”.

(autor nieznany)

Rozwiązanie zagadki z numeru listopadowego (Ile lat mają synowie matematyka?):

Liczbę 36 można rozbić tylko na 9 iloczynów: $36 \times 1 \times 1$, $18 \times 2 \times 1$, $9 \times 2 \times 2$, $9 \times 4 \times 1$, $9 \times 2 \times 2$, $12 \times 3 \times 1$, $6 \times 6 \times 1$, $6 \times 2 \times 3$, $4 \times 3 \times 3$. W momencie, w którym zgadujący zobaczył, ile jest okien, powinien wiedzieć, która suma lat pasuje do liczby okien ...Dlaczego jednak jeszcze nie znalazł odpowiedzi? Bo tylko w jednym przypadku dwa zestawy lat mają tę samą sumę: 9, 2, 2 i 6, 6, 1. I taka właśnie musiała być liczba okien. Ale potrzebował także ostatniej informacji, że jest najstarszy brat, bo tym samym opeja 6, 6, 1 odpaadała... (oczywiście można się doczepić, że spośród dwóch bliźniaków, jeden zawsze jest starszy)

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

Redaktor naczelna: Krystyna Raczyńska

Adres redakcji: 45-060 Opole, ul. Katowicka 66a, tel. 77 441 60 95, fax 77 441 61 32

Dyrekcja Opolskiego Centrum Onkologii: 77 441 6001, fax 77 441 6003,

Rejestracja (w nowym pawilonie): 77 441 6007 (8), Rejestracja Główna (w starym obiekcie): 77 441 6004 (5)

Skład i druk: Eurocent, 45-049 Opole, ul. Dwernickiego 4, tel. 77 44 10 777, biuro@eurocent.opole.pl

Druk sfinansowano m.in. ze środków Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych