

Rozdział 23. Kodeks walki z rakiem

Europejski kodeks walki z rakiem koncentruje się na działaniach, jakie może podjąć każdy z nas, aby zapobiegać nowotworom. Składa się z 12. punktów, które mogą stanowić wskazówki jak żyć, żeby żyć zdrowo. Przestrzeganie tych zaleceń wpływa w pozytywny sposób nie tylko na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwór, ale i inne choroby takie jak cukrzyca czy nadciśnienie.

Zalecenie 1: NIE PAL

Palenie papierosów jest przyczyną wielu chorób. Połowa palaczy tytoniu umrze przed 70. rokiem życia z powodu chorób, jakie wywołał ich nałóg. Paląc papierosy, zwiększasz ryzyko zachorowania na raka płuc, raka regionu głowy i szyi, raka trzustki, pęcherza moczowego, szyjki macicy, wątroby, nerki oraz na białaczkę. Tylko całkowite zaprzestanie palenia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Żadna forma nie jest bezpieczna, nawet papierosy elektroniczne zawierają w sobie wiele toksycznych i rakotwórczych substancji.

Nigdy nie jest za późno, żeby rzucić palenie. Zaprzestanie palenia, niezależnie od tego, w jakim wieku, przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Jeśli nie paliłeś - nie pal. Jeśli palisz - rzuć jak najszybciej. W walce z nałogiem mogą ci pomóc najbliżsi, terapeuta, a nawet twój lekarz rodzinny. Możesz uzyskać profesjonalną pomoc również przez Centrum Onkologii – Instytut w Warszawie. Jest tam dostępna ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym. Numery kontaktowe: 801 108

108, 22 211 80 15, która działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00–19.00. Uzyskasz tam zarówno wsparcie psychiczne, jak i informacje, gdzie znajduje się najbliższa placówka, w której jest realizowany program leczenia dla palaczy. Pamiętaj, że nie musisz rzucać palenia sam! Oprócz wsparcia psychicznego palacze mogą się również wspomóc metodami farmakologicznymi, takimi jak dostępne bez recepty cytryzyna, nikotynowa terapia zastępcza czy lekami na receptę (wareniklina, bupropion).

Zalecenie 2: STWÓRZ W DOMU ŚRODOWISKO WOLNE OD DYMU TYTONIOWEGO

Za każdym razem, kiedy sięgasz po papierosa w towarzystwie innych osób, stają się one współpalaczami. Tzw. bierne palenie to wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę i wydychanego przez nią powietrza. Pamiętaj, że dym tytoniowy zawiera kilkadziesiąt związków rakotwórczych. Wdychanie go zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory i na choroby układu krążenia czy schorzenia układu oddechowego. Bierne palenie może przyczynić się do zaostrzenia chorób już istniejących bądź przyczynić się do częstszych infekcji układu oddechowego czy też uszu. Nie narażaj swojego dziecka na bierne palenie! Dom wolny od dymu tytoniowego to miejsce, w którym nikt w żadnych okolicznościach nie może palić tytoniu.

Zalecenie 3: UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

Zachowanie prawidłowej masy ciała pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Otyłość jest zaraz po paleniu tytoniu drugim, najważniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju choroby nowotworowej. Zarówno prawidłowa dieta, jak i aktywność fizyczna mogą w pozytywny sposób

wpłynąć na utrzymanie prawidłowej wagi. Jeśli masz z tym problem - możesz skontaktować się z dietetykiem w Poradni Żywienia i uzyskać tam niezbędne wskazówki. Może być też konieczne włączenie specjalnej diety, a może wystarczy niewielka modyfikacja już wcześniej wprowadzonych zdrowych nawyków.

Pamiętaj, że utrzymanie prawidłowej masy ciała, czy też powrót do prawidłowej wagi osób otyłych zmniejszają ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby układu krążenia i cukrzycę. Najprostszym wskaźnikiem, który podpowie, czy twoja masa ciała jest prawidłowa, jest ocena masy ciała - BMI (ang. Body Mass Index). Wskaźnik BMI oblicza się, dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Wynik powyżej 30 świadczy o otyłości. Innym sposobem na ocenę masy ciała jest pomiar talii. Najwyższe ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z nadwagą i otyłością występuje, jeżeli obwód przekracza u mężczyzn 102 cm, a u kobiet 88 cm. Optymalna wartość obwodu talii wynosi 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet.

Zalecenie 4: BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE W CODZIENNYM ŻYCIU

Oprócz prawidłowej diety ogromne znaczenie ma również regularny wysiłek fizyczny. Staraj się żyć aktywnie, ale pamiętaj, że potrzeba czasu na powrót do formy po zakończonym leczeniu onkologicznym. Zadbaj o przynajmniej 30 min ruchu każdego dnia i znajdź taką aktywność, jaka będzie sprawiać Ci przyjemność, chyba że istnieją ku temu przeciwwskazania. Jeśli to możliwe, to ogranicz czas spędzany w pozycji siedzącej. Regularne ćwiczenia chronią przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy, jak również przed zmniejszając ryzyko zachorowania na raka płuca, wątroby, jajnika, prostaty, nerki i żołądka. Zalecane minimum aktywności fizycznej to 30 minut każdego dnia, którą można podzielić 3x10 minut lub 2x15 minut. Optymalnie powinni-

śmy poświęcać każdego dnia 60 minut na ruch o średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności.

Zalecenie 5: PRZESTRZEGAJ ZALECEŃ PRAWIDŁOWEGO SPOSOBU ŻYWIENIA

Zalecenia dietetyczne znajdziesz kilka stron wcześniej w Rozdziale 22. W skrócie: zalecane jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców w dużych ilościach. Konieczne jest ograniczenie spożycia wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikanie napojów słodzonych. Dodatkowo zalecane jest unikanie przetworzonego mięsa oraz ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.

Zalecenie 6: JEŚLI PIJESZ ALKOHOL DOWOLNEGO RODZAJU, OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE

Picie alkoholu w każdej, nawet niewielkiej, ilości zwiększa ryzyko zachorowania na raka, marskość wątroby, zapalenie trzustki, ale może też wpływać negatywnie na układ krążenia, układ nerwowy i stan psychiczny, w tym funkcjonowanie pamięci. W przypadku chorób nowotworowych zwiększone ryzyko dotyczy zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby, jelita grubego i piersi. Ryzyko jest zależne od ilości spożywanego alkoholu, a im więcej się go spożywa, tym większe ryzyko powikłań. Zalecane jest ograniczenie spożywania alkoholu, a najlepiej zachowanie abstynencji.

Zalecenie 7: UNIKAJ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE (DOTYCZY TO SZCZEGÓLNIEMIE DZIECI)

Promieniowanie ultrafioletowe (w skrócie UV) może pochodzić ze źródeł naturalnych (takich jak słońce) i sztucznych (łóżka opalające, czyli tzw. solaria, przenośne lampy UV). Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV może doprowadzić do rozwoju raka skóry, uszkodzić wzrok lub osłabić funkcjonowanie układu immunologicznego odpowiedzialnego za odporność. Słońce emituje promieniowanie UVA, UVB i UVC. Promieniowanie UVC jest niegroźne, bo w całości zatrzymywane przez warstwę ozonową. To promieniowanie UVA i UVB są odpowiedzialne za uszkodzenia skóry. I to przed nimi należy stosować środki ochrony, takie jak kremy z jak najwyższym współczynnikiem SPF (Sun Protection Factor) czy nakrycia głowy. W przypadku ochrony przed słońcem ważne jest korzystanie z cienia, ograniczenie przebywania na otwartej przestrzeni w godzinach 10–16 w najcieplejsze dni, stosowanie okularów przeciwsłonecznych i odzieży ochronnej. Dodatkowo zalecane jest również noszenie przewiewnych ubrań, ochrona głowy (kapelusz, czapka, chustka) oraz regularne stosowanie preparatów z filtrem UV. Pamiętaj, że krem nakłada się na skórę co dwie godziny, a także po pływaniu lub innym wysiłku fizycznym. Nie korzystaj z solariów i nie pozwól na to swoim najbliższym.

Zalecenie 8: CHROŃ SIĘ PRZED DZIAŁANIEM SUBSTANCJI RAKOTWÓRCZYCH W MIEJSCU PRACY

Niezależnie od tego co robisz, i na jakie zagrożenia jesteś narażony w związku z wykonywaną pracą, musisz pamiętać, aby zachowywać się zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy. Już od kilku lat obowiązują przepisy, które zapewniają ochronę zdrowia pracowników przed działaniem szkodliwych substancji.

Wymagają one od pracodawcy m.in. informowania o ryzyku związanym z obecnością konkretnych czynników rakotwórczych w pracy oraz o okresowych szkoleniach w tym zakresie. Wprowadzenie tych zmian wpłynęło pozytywnie na obniżenie poziomu niektórych toksycznych substancji w środowisku. Narażenie na szkodliwe substancje chemiczne miejscu pracy może zwiększyć ryzyko zachorowania na wiele nowotworów. Do substancji takich należą chrom, nikiel, azbest oraz arsen, które zwiększają ryzyko raka płuc. Produkty ropopochodne i arsen zwiększają ryzyko rozwoju nowotworów skóry. Działanie rakotwórcze ma również chlorek winylu (ryzyko raka wątroby), jak i benzen (ryzyko białaczki). Co ważne, nie ma bezpiecznego okresu, w jakim można być poddanym narażeniu na substancje rakotwórcze. W sytuacjach, kiedy pracownik jest narażony na ich działanie, należy dążyć do maksymalnego ograniczenia ich kontaktu z organizmem.

Zalecenie 9: DOWIEDZ SIĘ, CZY W DOMU JESTEŚ NARAŻONY NA NATURALNE PROMIENIOWANIE SPOWODOWANE WYSOKIM STĘŻENIEM RADONU

Radon to bezbarwny i bezwonny radioaktywny gaz szlachetny, który występuje różnych miejscach w większości gleb i skał w skorupie ziemskiej. Wykrycie radonu jest możliwe wyłącznie poprzez pomiar jego promieniowania za pomocą czujników, które umieszcza się w domu na kilka tygodni. Oznaczeniem i analizą wyników zajmują się wybrane laboratoria, w Polsce zajmuje się tym m.in. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny w Warszawie. Gaz ten przedostaje się do wnętrza budynków bezpośrednio z gruntu w wyniku naturalnie zachodzących procesów fizycznych. W przypadku długotrwałego narażenia na wysokie stężenia radonu rośnie ryzyko rozwoju raka płuc. Jego stężenie w budynkach może być podwyższone w regionach, w których jest wysoka zawartość uranu w glebie i skałach. Pamiętaj, że

zastosowanie materiałów budowlanych o wysokim poziomie szczelności oraz wyposażenie domu w specjalne systemy wentylacji powietrza mogą znacząco ograniczyć stężenie radonu w domu.

Zalecenie 10: KOBIETY POWINNY PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE: jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej

Opublikowane badania naukowe wykazały zmniejszone ryzyko raka piersi, raka jajnika oraz raka błony śluzowej macicy u kobiet karmiących piersią. Dodatkowo w grupie tej rzadziej rozpoznawano cukrzycę typu 2, depresję poporodową oraz zaobserwowano pozytywny wpływ na powrót i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Dzieci karmione piersią również rzadziej chorują na cukrzycę typu 2, zapalenie płuc, biegunki i rzadziej są otyłe.

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) to leczenie polegające na stosowaniu żeńskich hormonów płciowych u kobiet przechodzących menopauzę, które ma na celu złagodzenie dolegliwości z nią związanych. Oprócz pozytywnego wpływu na złagodzenie objawów menopauzalnych, niestety HTZ negatywnie wpływa na ryzyko zachorowania na raka piersi, raka jajnika i raka trzonu macicy. Kobiety stosujące tę terapię mają również zwiększone ryzyko udaru i choroby niedokrwiennej serca. Jeśli leki te są niezbędne, powinny być stosowane przez jak najkrótszy czas w najmniejszej skutecznej dawce.

Zalecenie 11: ZADBAJ O TO, ABY TWOJE DZIECI BYŁY PODDANE SZCZEPIENIOM OCHRONNYM

Szczególnie ważne są obowiązkowe szczepienia wyszczególnionych programach szczepień dedykowanych dla dzieci w poszczególnych grupach

wiekowych. Dodatkowo ważne są szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (u noworodków) i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (u dziewcząt). Szczepienia te są pomocne, ponieważ aktualnie szacuje się, że około 15–20% nowotworów złośliwych ma tło w postaci zakażenia wirusowego lub bakteryjnego. Infekcje zwiększają ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy, odbytu, prącia, nowotwory regionu głowy i szyi oraz raka wątroby, raka żołądka i niektóre nowotwory układu krwiotwórczego. Zastosowanie szczepienia ochronnego to najskuteczniejsza metoda profilaktyczna zachorowania na nowotwory związane z infekcją wirusową. Zapytaj swojego lekarza rodzinnego o możliwość zaszczepienia siebie i swoich najbliższych.

Szczepienie przeciwko HPV musi być przeprowadzone u osób, które nie były wcześniej zakażone – zaleca się je dziewczynkom po ukończeniu 9. roku życia, które nie podjęły jeszcze aktywności seksualnej. Obejmuje ono podanie trzech dawek przyjmowanych co sześć miesięcy.

Po zakończeniu leczenia onkologicznego i normalizacji parametrów krwi dzieci powinny ukończyć zaplanowane szczepienia. U dorosłych ozdrowieńców zalecane jest dodatkowo zaszczepienie się przeciw grypie A i B (szczepienia odbywają się co roku najlepiej przed sezonem infekcyjnym), błonicy, tężcowi i krztuścowi co 5- 10 lat dawka przypominająca (ostatnia zwykle podawana około 18. roku życia), Covid-19 (jeśli do tej pory nie podano szczepionki), WZW A i B, ospie wietrznej, meningokokom z grup A,B,C,W,Y, oraz pneumokokom i odkszeszczowemu zapaleniu mózgu. W przypadku podróży zagranicznych należy sprawdzić, czy wskazane jest zaszczepienie na inne, endemicznie występujące w danym regionie patogeny. Szczepienia są prowadzone zarówno w poradniach lekarza rodzinnego, jak i miejskich oddziałach sanepidu. Przed każdym szczepieniem niezbędna jest konsultacja lekarska, która pozwoli na ocenę aktualnego stanu zdrowia i wykluczenie np. aktywnej infekcji, jaka może stanowić czasowe przeciwwskazanie do przeprowadzenia szczepienia.

Zalecenie 12: BIERZ UDZIAŁ W ZORGANIZOWANYCH PROGRAMACH BADAŃ PRZESIEWOWYCH W CELU WCZESNEGO WYKRYWANIA NOWOTWORÓW

Badania przesiewowe to jedno z działań profilaktycznych, które poprzez wczesne wykrywanie nowotworów bądź stanów przednowotworowych, kiedy są jeszcze w stadium bezobjawowym, zwiększa szanse na ich wyleczenie. Aktualnie w Polsce prowadzone są badania w kierunku wykrywania raka jelita grubego, raka piersi i raka szyjki macicy. Oczywiście ozdrowieńcy nowotworów wieku dziecięcego znajdują się w grupie ryzyka wystąpienia innych nowotworów (ale o tym pisaliśmy już wcześniej), co nie zwalnia jednak z korzystania ze standardowej profilaktyki, chyba że lekarz prowadzący opiekę widzi wskazania do wykonania tych badań w innym okresie. Nie ma standardów dotyczących innych, rozszerzonych badań profilaktycznych w grupie ozdrowieńców nowotworów wieku dziecięcego. Ryzyko powstania nowotworów w tej grupie jest podwyższone z uwagi na leczenie onkologiczne, niemniej stałe wizyty lekarskie i okresowe badania kontrolne pozwolą na wykrycie ewentualnych zmian we wczesnym stadium zaawansowania.

Rak jelita grubego.

To jeden z najczęściej rozpoznawanych nowotworów u dorosłych, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Ryzyko zachorowania rośnie z wiekiem, w przypadku diety ubogiej w błonnik, małej aktywności fizycznej oraz palenia papierosów i nadużywania alkoholu. Najczęściej guzy te rozwijają się z polipów. W ramach profilaktyki raka jelita grubego wykonywane są dwa badania: kolonoskopia i test na krew utajoną w stolcu. Kolonoskopia polega na wprowadzeniu do odbytu długiego, elastycznego wziernika wyposażonego w kamerę i szczypce do wycinania polipów. Ponieważ podczas badania są również usuwane polipy, to badanie to aż w 60–90% zapobiega rozwojowi raka, ale w ramach badań profilaktycznych należy ją powtarzać co 10 lat. Kolonoskopia zalecana jest

wszystkim osobom w wieku od 55- 64. lat (lub wcześniej w przypadku chorych z grupy ryzyka) oraz tym, u których stwierdzono pozytywny test na krew utajoną. Test ten można wykonać samodzielnie w domu, wystarczy zapytać o niego w aptece.

Nie udowodniono zwiększonego ryzyka wystąpienia nowotworów przewodu pokarmowego wśród ozdowieńców nowotworów wieku dziecięcego, a leczenie onkologiczne nie ma wpływu na częstość ich występowania. Nie ma wskazań do częstszego wykonywania badań kolonoskopowych, chyba że pojawiają się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Rak piersi

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy wśród kobiet. Zwykle dotyczy osób powyżej 50. roku życia. Tylko niewielki odsetek (<10%) ma podłoże dziedziczne, a u większości chorych przyczyna powstania nowotworu jest nieznana. Ryzyko zachorowania jest większe u kobiet, które stosowały hormonalną terapię zastępczą i leki antykoncepcyjne. Otyłość, nieprawidłowa dieta i nadużywanie alkoholu również to ryzyko zwiększają. W ramach zaleceń dotyczących profilaktyki raka piersi zawiera się: samobadanie piersi raz w miesiącu (w podobnej fazie cyklu menstruacyjnego), badanie mammograficzne i badanie ultrasonograficzne. Mammografia powinna być wykonywana raz na 2 lata u kobiet w wieku 50– 69 lat (lub wcześniej w przypadku chorych z grupy ryzyka). Kobiety młodsze z uwagi na gruczołową budowę piersi mogą wymagać dodatkowej diagnostyki z zastosowaniem badania ultrasonograficznego lub rezonansu magnetycznego, lecz badania te nie są rutynowo zalecane.

Ozdrowieńcy nowotworów wieku dziecięcego, a szczególnie kobiety, które w ramach leczenia onkologicznego otrzymały radioterapię na obszar klatki piersiowej albo całego ciała, znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju raka piersi. Zalecenia dotyczące badań profilaktycznych

w tej grupie zostały omówione już wcześniej. Wskazane jest kontrolne badanie USG piersi / rezonans magnetyczny piersi raz do roku po 8. latach od zakończenia leczenia lub od 25. roku życia w przypadku chorych, które jako dziewczynki otrzymały radioterapię w obszarze klatki piersiowej lub radioterapię całego ciała. Dodatkowo niezależnie od wieku wskazane jest samobadanie piersi raz w miesiącu.

Rak szyjki macicy

Rak szyjki macicy to nowotwór, na rozwój którego ma wpływ zakażenie wirusem HPV. Profilaktyka zachorowania na ten nowotwór to nie tylko szczepienia, ale i badania cytologiczne. Podczas badania ginekologicznego wykonuje się pobranie komórki z szyjki macicy, które następnie ocenia się pod mikroskopem. Przy nieprawidłowym wyniku wskazane jest wykonanie kolejnych badań. Udział w badaniach przesiewowych może wykryć zmiany przedrakowe, które można skutecznie wyleczyć i zapobiec większości zachorowań na inwazyjną postać raka. W ramach badań profilaktycznych cytologia powinna być wykonywana co 3 lata u kobiet w wieku 25– 59 lat.

Leczenie onkologiczne nie wpływa na zwiększone ryzyko powstania raka szyjki macicy. Nie ma wskazań do częstszego wykonywania badań kontrolnych, niemniej kobiety powinny podlegać regularnym kontrolom w poradni ginekologicznej.