



Nowotwory złośliwe

**Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni**

**Prezentacja na podstawie broszurki
„Promocja Zdrowia i profilaktyka
nowotworów złośliwych” OPEN**

Klaudia Zbieranek



Nowotwór złośliwy

Nowotwór to niekontrolowany rozwój komórek, których materiał genetyczny został zmieniony.
Bardzo często pojęcia nowotwór i rak używa się wymiennie i w zasadzie oznaczają one to samo schorzenie.



Nowotwór złośliwy

Rozwój choroby nowotworowej w organizmie człowieka trwa bardzo długo – od kilku do kilkunastu lat. Najpierw musi zadziałać czynnik, który spowoduje zmiany w materiale genetycznym pojedynczej komórki. Potem taka komórka musi zacząć się namnażać, by po osiągnięciu odpowiedniej wielkości skupiska, które tworzą powstałe z niej nowe komórki, czyli **guz**, zaczęły przemieszczać się na otaczające tkanki.



Nowotwór złośliwy

Komórki nieprawidłowe różnią się od komórek, które je otaczają tym, że żyją w naszym organizmie bardzo długo, w przeciwieństwie do komórek zdrowych, których czas życia jest ściśle określony i potem są zastępowane przez nowe komórki.

Drugą cechą, która różni komórki nieprawidłowe od zdrowych jest to, że **mogą one przemieszczać się po całym ciele człowieka**.

Można powiedzieć więc, że komórka nieprawidłowa to swoisty „pasożyt”, który **żyje w organizmie jak chce i gdzie chce**.



Nowotwór złośliwy

Nieprawidłowe komórki powstają w ciele człowieka w ciągu całego życia, ale dobrze funkcjonujący organizm potrafi je sam zidentyfikować i zniszczyć. Czasami zdarza się jednak, że nieprawidłowa komórka nie zostanie wyeliminowana, zagnieździ się w organizmie i zaczyna się dzielić i rozmnażać, powodując występowanie różnych objawów, uzależnionych od miejsca rozwoju choroby.



Nowotwór złośliwy

Nowotwory są chorobami cywilizacyjnymi, co znaczy, że obecnie zachorowania na nie spotyka częściej niż w przeszłości.

Związane jest to z tym, że częściej mamy do czynienia z czynnikami, które mogą doprowadzić do uszkodzenia komórki, z której rozwinię się nowotwór.

Z drugiej strony wydłuża się czas życia ludzkiego, a nowotwory rozwijają się głównie u osób starszych, stąd zwiększa się faktyczna liczba zachorowań.

W związku z tym dla prawidłowej troski o zachowanie dobrego zdrowia bardzo ważne jest podejmowanie zachowań, które zdrowiu sprzyjają (zachowania prozdrowotne) oraz działań profilaktycznych.





RAK PIERSI

Rak piersi

Rak piersi jest to nowotwór złośliwy powstający z komórek gruczołu piersiowego, który rozwija się miejscowo w piersi oraz daje przerzuty do węzłów chłonnych i narządów wewnętrznych (np. płuc, wątroby, kości i mózgu).

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet.



Na co należy zwrócić uwagę kontrolując swoje ciało?

- Wyczuwalne zgrubienie (guzek) w piersi,
- Zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- Zmiany w wyglądzie skóry piersi (np. zaczerwienienie, wgłębienie),
- Ból,
- Wydzielina z brodawki i inne zmiany dotyczące brodawki (np. owrzodzenie, wciągnięcie),
- Powiększenie węzłów chłonnych pachy.



Kto powinien szczególnie uważać?

- Kobiety po 40 roku życia,
- Osoby, u których obserwujemy występowanie raka piersi lub raka jajnika u spokrewnionych członków rodziny (dziedziczenie predyspozycji),
- Kobiety, u których wystąpiła wczesna pierwsza miesiączka (przed 12 rokiem życia) i późna menopauza (po 54 roku życia),
- Kobiety, które nie rodziły lub późno urodziły pierwsze dziecko,
- Kobiety, których codzienna dieta jest bogata w tłuszcze nienasycone (zwierzęce),
- Kobiety z nadwagą po menopauzie,
- Kobiety, którym brakuje aktywności fizycznej.



Co może chronić przed zachorowaniem?

- Późna pierwsza miesiączka i wczesna menopauza,
- Wczesny pierwszy poród i karmienie piersią,
- Dieta bogata w warzywa i owoce, a uboga w tłuszcze,
- Aktywność fizyczna.



Jak prawidłowo postępować?

- Regularne samobadanie piersi,
- Badanie piersi przez lekarzy rodzinnych i ginekologów,
- Wykonanie pierwszego badania mammograficznego w wieku: 35-40 lat, a kolejne zgodnie z zaleceniami lekarza, nie rzadziej niż raz w roku.

Programem bezpłatnych profilaktycznych badań mammograficznych finansowanym przez NFZ objęte są kobiety w wieku: 50 – 69 lat.

Badanie powtarza się co dwa lata.



Samobadanie piersi

KROK

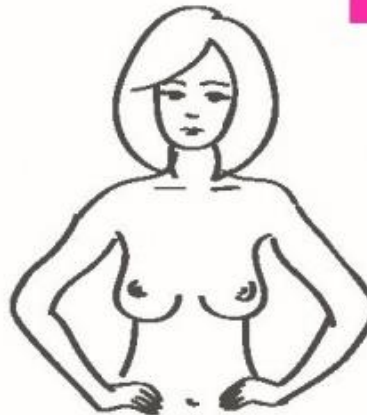
1



Stojąc przed lustrem ze swobodnie opuszczonymi ramionami, obejrzyj swoje piersi. Sprawdź, czy nie zauważasz zmian kształtu, położenia, wielkości, czy nie dostrzegasz zmian koloru, wciągnięć skóry.

KROK

2



To samo wykonaj z rękoma uniesionymi do góry, potem z rękoma opartymi na biodrach

KROK

3



Ściskając brodawkę, zaobserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakakolwiek wydzielina.

Samobadanie piersi

KROK

4



Pod prysznicem załóż lewą rękę za głowę, a prawą zbadaj lewą pierś całymi palcami.

Zataczaj małe kółka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, przesuając dłoń w kierunku brodawki.

Sprawdź, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka. Tak samo zbadaj prawą pierś.

KROK

5



Leżąc wsuń poduszkę pod prawy bark a prawą rękę pod głowę.

Palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem.

Tak samo zbadaj lewą pierś.

KROK

6



Leżąc na wznak, połóż prawą rękę wzdłuż tułowia, zbadaj prawą pachę.

Sprawdź, czy węzły chłonne nie są powiększone.

W analogiczny sposób zbadaj lewą pachę.

Samobadanie piersi

**Samobadanie piersi należy powtarzać regularnie,
co najmniej jeden raz w miesiącu.**

**Nie każda zmiana występująca w piersi jest objawem
nowotworu złośliwego, ale każda wymaga
specjalistycznego badania diagnostycznego!**



A hand holding a teal awareness ribbon against a dark wood background. The ribbon is looped around the fingers and extends across the bottom of the frame. The text 'RAK SZYJKI MACICY' is written in a bold, teal, sans-serif font on the right side of the image.

**RAK
SZYJKI
MACICY**

Rak szyjki macicy

Rak szyjki macicy

to nowotwór, który rozwija się w obrębie szyjki macicy, czyli części macicy w kształcie stożka, która łączy górną część macicy (trzon macicy) z pochwą.

Nowotwór rozwija się, kiedy uszkodzone komórki nabłonka szyjki macicy zostaną zakażone onkogennym typem HPV.



Co powinno budzić niepokój?

- Nietypowe krwawienia z narządów płciowych,
- Dolegliwości bólowe,
- Upławy.



Kto powinien szczególnie uważać?

- Kobiety zakażone wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- Kobiety, które wczesnie rozpoczęły inicjację seksualną i miały dużą liczbę partnerów seksualnych,
- Kobiety, których pierwszy poród odbył się w młodym wieku,
- Kobiety, które wiele razy były w ciąży,
- Kobiety długotrwale stosujące środki antykoncepcyjne,
- Palaczki tytoniu.



Co może chronić przed zachorowaniem?

- Dieta bogata w zielone i żółte warzywa,
- Higiena seksualna.

Chronię życie  przed rakiem szyjki macicy



Zalecenia profilaktyczne

- Szczepienia przeciwko zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego HPV,
- Regularne badania cytologiczne.





RAK PROSTATY

Rak prostaty

Rak prostaty to nowotwór wywodzący się z tkanek nabłonkowych obecnych w gruczole krokowym, czyli właśnie prostatcie.



Co powinno budzić niepokój?

- Częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy,
- Słaby lub przerywany strumień moczu,
- Bolesność przy oddawaniu moczu,
- Obecność krwi w moczu,
- Ból w plecach, miednicy, biodrach.



Kto powinien szczególnie uważać?

- Mężczyźni po 50 roku życia (ryzyko rośnie po 50 roku życia),
- Mężczyźni, u których obserwujemy występowanie raka prostaty u spokrewnionych członków rodziny,
- Mężczyźni, którzy preferują dietę bogatą w duże ilości czerwonego mięsa, nabiał i tłuszcze zwierzęce,
- Mężczyźni mający kontakt ze środkami ochrony roślin (pestycydy).



Co może chronić przed zachorowaniem?

- Dieta bogata w warzywa, owoce i ryby,
- Aktywność fizyczna.



Zalecenia profilaktyczne

- Kontrolować poziom PSA w krwi, przynajmniej co 2 lata,
- Obserwować własny organizm,
- W przypadku podwyższonego poziomu PSA konsultacja z lekarzem urologiem.



RAK JĄDRA



Rak jądra

Nowotwór jądra może powstać ze wszystkich tkanek jądra, ale najczęściej rozwija się nowotwór zarodkowy. Jego powstanie jest skutkiem nieprawidłowego przekształcenia komórek, z których normalnie powstają plemniki.



Co powinno budzić niepokój?

- Jednostronny, bezbolesny guz lub obrzęk w mosznie,
- Bezbolesne powiększenie lub obrzęk jądra,
- Zmiany na skórze moszny,
- Stwardnienie w jądrze (rak występuje najczęściej w jednym gruczole),
- Jądro jest twarde, a jego powierzchnia gładka lub podejrzenie chropowata,
- Ciężar w mosznie i dyskomfort w podbrzuszu,
- Jądra są bolesne w czasie dotykania,



Kto powinien szczególnie uważać?

- Młodzi mężczyźni w wieku 17- 35 lat,
- Występowanie nowotworu w rodzinie,
- Nieprawidłowy rozwój jąder,
- Uraz moszny,
- Zespół Klinefeltera – niski poziom hormonów męskich,
- Narażenie na pewne toksyny chemiczne,



Zalecenia profilaktyczne

- Obserwować własny organizm,
- Badania przesiewowe,
- Systematyczne samobadanie,
- Aktywność fizyczna,
- Zdrowe odżywianie,



Samobadanie jąder

1.



**ZŁAP JEDNO JĄDRO PRZY
POMOCY OBU DŁONI**

Najlepiej po gorącej kąpielii
lub prysznicu, gdy mięśnie
moszny są rozluźnione.

2.



**SPRAWDŹ JĄDRO DELIKATNIE
OBRACAJĄC JE POMIĘDZY
KCIUKIEM A POZOSTAŁYMI
PALCAMI**

Powinno ono być gładkie. Podczas
sprawdzania swoich jąder nie
powinieneś odczuwać żadnego bólu.



Samobadanie jąder

3.



**ZAPOZNAJ SIĘ Z BUDOWĄ
SWOICH JĄDER**

W szczególności z powrózkiem
nasiennym i nadjądrzem.

4.



**SZUKAJ ZGRUBIEŃ, ZMIAN W
WYGLĄDZIE**

To normalne, że jedno jądro jest
nieco mniejsze od drugiego.



**RAK JELITA
GRUBEGO
I
ODBYTNICY**



Rak jelita grubego i odbytnicy

Nowotwór **jelita grubego i odbytnicy** to bardzo podstępne schorzenie, które przez długi czas może nie dawać żadnych charakterystycznych objawów.

Nowotwór rozwija się zazwyczaj na skutek mimowolnego rozrostu komórek w okolicy określonej części jelita grubego, np. w obrębie kątnicy lub odbytnicy i zstępnicy.



Na co należy zwrócić uwagę?

- Na uporczywe biegunki lub zaparcia,
- Nieregularne wypróżnianie,
- Ból przy oddawaniu stolca,
- Nieuzasadniony spadek wagi ciała.



Kto powinien szczególnie uważać?

- Osoby po 50 roku życia (ryzyko rośnie po 50 roku życia),
- Osoby, które przebyły przewlekłe choroby zapalne przewodu pokarmowego,
- Wszyscy, u których występują nowotwory u spokrewnionych członków rodziny,
- Osoby otyłe,
- Osoby, u których w jadłospisie występuje dieta wysokobiałkowa i bogata w tłuszcze, a uboga w błonnik.



Zalecenia profilaktyczne

- Wykonywać badania na obecność krwi utajonej w kale, co najmniej raz na 2 lata,
- Obserwować własny organizm i pracę układu pokarmowego,
- Niesteroidowe leki przeciwzapalne,
- Dieta bogata w warzywa i owoce,
- Regularne odżywianie,
- Aktywność fizyczna.





**RAK
PŁUC**

Rak płuc

Rak płuca jest chorobą polegającą na niekontrolowanym rozroście złośliwych komórek nowotworowych w tkance płuca i może być wywołany przez wiele rakotwórczych czynników środowiskowych, szczególnie przez dym tytoniowy.



Co powinno niepokoić?

- Uporczywy kaszel,
- Osłabienie,
- Nieuzasadniony spadek wagi,
- Powiększone węzły chłonne.



Czym sobie szkodzimy?

- Palenie tytoniu (czynne i bierne),
- Przebyta gruźlica i zapalenie płuc,
- Kontakt z azbestem, krzemem i kadmem w środowisku pracy,



Profilaktyka edukacyjna

- Unikanie dymu tytoniowego,
- Dieta bogata w warzywa i owoce,
- Prześwietlenie klatki piersiowej – u palaczy raz w roku.



RAK SKÓRY



Rak skóry

Rak skóry to nowotwór złośliwy, którego objawy pojawiają się w krótkim czasie.

Rak skóry wzrasta bowiem zazwyczaj szybko, naciekając otaczające tkanki, może także dawać odległe przerzuty.



Co powinno niepokoić?

- Zmiany wyglądu znamion barwnikowych,
- Pojawienie się nowych zmian barwnikowych,
- Stwardnienia na skórze,
- Owrzodzenia skóry.



Co zwiększa ryzyko zachorowania?

- Wystawienie na działanie promieniowania słonecznych,
- Jasna karnacja skóry.



Profilaktyka edukacyjna

- Stosowanie filtrów UV przy wystawieniu na słońce,
- Obserwowanie znamion występujących na skórze,
- Unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce.



Nowotwór złośliwy

Nagromadzenie czynników ryzyka zachorowania nie oznacza, że dana osoba w ciągu swojego życia na pewno zachoruje na nowotwór złośliwy, zwiększa jednak prawdopodobieństwo, że tak się stanie.

Podobnie jest z czynnikami działającymi ochronnie. Ich obecność nie gwarantuje utrzymania dobrego stanu zdrowia, ale zwiększa szanse na jego zachowanie.

W każdych okolicznościach i w każdym wieku istotna jest samoobserwacja organizmu, udział w regularnie powtarzanych badaniach profilaktycznych i szybkie reagowanie w przypadku pojawienia się niepokojących objawów.



Nowotwór złośliwy

Dbłość o zachowanie zdrowia i udział w badaniach profilaktycznych nie powinien wiązać się z koncentracją na poszukiwaniu objawów choroby nowotworowej. Stosując racjonalne zachowania prozdrowotne należy jedynie zwracać uwagę na pojawienie się objawów, których nie należy lekceważyć, ale też w związku z ich wystąpieniem nie należy diagnozować u siebie raka.



Nowotwór złośliwy

Do objawów, których nie należy lekceważyć należą:

1. Wystąpienie zgrubienia (guzka) w dowolnym miejscu ciała.
2. Utrzymywanie się przez dłuższy czas kaszlu lub chrypki.
3. Powiększenie węzłów chłonnych (np. zgrubienie pod pachą czy w pachwinie).
4. Zmiana wyglądu znamienia skórniego.
5. Powtarzające się krwawienia z gardła, nosa, odbytu.
6. Występowanie nawracających biegunek lub zaparć.
7. Osłabienie i/lub nienaturalny spadek wagi ciała.



Nowotwór złośliwy

Do zachowań wzmacniających dobry stan zdrowia należy prawidłowe odżywianie, odpowiednia do płci, wieku i stanu zdrowia aktywność ruchowa, higiena osobista i higiena otoczenia oraz unikanie stosowania takich używek, jak papierosy i alkohol.



10 Przykazań unikania zachorowania na nowotwory

1. Stosuj stałą rekreację fizyczną (choćby codzienny półgodzinny spacer szybkim krokiem, jazda na rowerze).
2. Unikaj życia w przewlekłym stresie, nie bierz udziału w „wyścigu szczurów”.
3. Nie pal papierosów.
4. Ogranicz picie alkoholu.
5. Nie dopuszczaj do wystąpienia nadwagi, np. spożywaj dużo ryb, jedz więcej owoców i warzyw, za to jedz mniej produktów konserwowanych, ogranicz spożywanie słodczy,



10 Przykazań unikania zachorowania na nowotwory

6. Opalaj się z umiarem (stosuj kremy z filtrami ochronnymi). Nie korzystaj z solarium.
7. Zaszczep się przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (żółtaczka!).
8. Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych, chroń przed przenoszeniem wirusów i bakterii chorobotwórczych.
9. Staraj się wyleczyć wszystkie przewlekłe stany zapalne w organizmie.
10. Jeśli w Twojej rodzinie występowały nowotwory, przebadaj się w poradni genetycznej.

