



# Wszystko, co musimy wiedzieć o chorobach nowotworowych

data aktualizacji: 2021.11.23



**Choroby nowotworowe, potocznie nazywane rakiem, występują powszechnie i stanowią poważny problem społeczny. Nowotwór i rak to słowa, które budzą lęk. Oznaczają choroby przewlekłe o ciężkim przebiegu, których leczenie mocno osłabia organizm.**

**Każdego roku na świecie na nowotwory zapada około 18 mln ludzi, a umiera aż około 9 mln. W Polsce rocznie notuje się około 170 tysięcy nowych zachorowań, a na chorobę tę umiera aż około 100 tysięcy osób.**

**Nowotwór** to nieprawidłowy rozrost tkanki, który nie podlega kontroli ze strony organizmu i nie jest podporządkowany jego prawidłowym funkcjom. Nowotwory dzielimy na te o łagodnym przebiegu i złośliwe. W przypadku większości nowotworów nie można precyzyjnie określić jednego czynnika odpowiedzialnego za ich powstanie, należy przyjąć, że chorobę wywołuje najczęściej zespół wielu czynników związanych z nałogami, standardem i stylem życia, wykonywanym zawodem, zachowaniami seksualnymi, a nawet formą spędzania wolnego czasu. Zdaniem ekspertów blisko 70% nowotworów jest wynikiem działania szkodliwych czynników związanych ze stylem życia, dietą oraz otaczającym nas środowiskiem. Do głównych czynników rakotwórczych wpływających na zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwór zaliczamy: palenie tytoniu, dieta i sposób odżywiania, zakażenia i wirusy, czynniki zawodowe, ryzykowne zachowania seksualne, nadużywanie alkoholu, zanieczyszczenie środowiska, promieniowanie UV.

Wczesne wykrycie nowotworu i podjęcie odpowiednich działań może skutkować całkowitym wyleczeniem. Wyniki badań wskazują, że ryzyko zapadania na choroby nowotworowe jest wyraźnie mniejsze, jeśli unika się kontaktów z czynnikami rakotwórczymi. Ważne jest również poddawanie się okresowym badaniom kontrolnym, których celem jest wykrywanie nawet najwcześniejszych zmian nowotworowych. Jak wszyscy wiemy: „lepiej zapobiegać, niż leczyć”.

I tu kilka słów o **profilaktyce zdrowotnej**, czyli działaniach mających na celu zapobieganie chorobom, poprzez ich wczesne wykrycie i leczenie. Pierwszą jest **profilaktyka pierwotna**, czyli ogół działań mających na celu obniżenie ryzyka zachorowania, np. poprzez utrwalanie prawidłowych wzorców zdrowego stylu życia. Jakie zachowania wpisują się w ten zdrowy styl życia? Utrzymywanie prawidłowej wagi ciała, aktywność fizyczna, niepalenie papierosów, stworzenie środowiska wolnego od dymu tytoniowego, przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania, ograniczanie spożywania alkoholu, unikanie nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Kolejna to **profilaktyka wtórna**, czyli wczesne wykrywanie. Dzieje się to głównie przez: samokontrolę (np. samobadanie piersi, samobadanie jąder), profilaktyczne badania kontrolne, badania przesiewowe.

Wśród badań tych wyróżnia się między innymi:

- mammografię, dzięki której można wykryć zmiany nowotworowe na 2-4 lata przed tym, nim staną się klinicznie jawne,
- badania palpacyjne, czyli badanie wykonywane samodzielnie, dzięki któremu można ujawnić większość wyczuwalnych guzków piersi lub jąder,
- badanie cytologiczne, które umożliwia rozpoznanie wczesnych postaci nowotworu oraz stanów przedrakowych,
- badanie lekarskie per rectum, badanie pomocne we wczesnym wykrywaniu raka gruczołu krokowego, umożliwiające sprawdzenie stanu odbytu, kanału odbytu oraz odbytnicy,
- oznaczenie stężenia swoistego antygenu gruczołu krokowego, to kolejne badanie przydatne w profilaktyce wtórnej raka gruczołu krokowego,
- test na krew utajoną w kale, przy wczesnym wykrywaniu raka jelita grubego,
- badania endoskopowe: sigmoidoskopia i kolonoskopia, które pozwalają nie tylko wykryć wczesne nowotwory jelita, ale także usunąć niewielkie zmiany,
- badania przesiewowe i genetyczne.

Podsumowując, zostawiamy Cię, drogi Czytelniku, z przesłaniem Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem: **„Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.”**

---

*Artykuł przygotowany na potrzeby realizacji zadania publicznego pn. „Bądźmy zdrowi, czyli wszystko, co musimy wiedzieć o chorobach nowotworowych”. Zadanie jest współfinansowane ze środków Gminy Miejskiej Iława.*

---



## GMINA MIEJSKA IŁAWA

*Publikacja zlecona.*

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/66027-wszystko-co-musimy-wiedziec-o-chorobach-nowotworowych>