

# PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA KOBIET

Zapobieganie nowotworom pozostaje najbardziej obiecującą strategią zmniejszania zarówno ich zachorowalności, jak i śmiertelności. Od kilkudziesięciu lat odkrycia w medycynie wpływają na rozwój stylu życia i zmieniają podejście społeczeństwa do profilaktyki raka.

Choroby nowotworowe są jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie.

**Jakie badanie zatem powinna wykonać każda kobieta, aby zadbać o swoje zdrowie?**

**Do jakiego powinna zgłosić się lekarza?**

Na te pytania oraz wiele innych każdego dnia Polki szukają odpowiedzi.





## RAK PIERSI

Rak piersi, nazywany również rakiem sutka, jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce. Rozwój raka piersi to wieloetapowy proces obejmujący wiele typów komórek, a jego zapobieganie pozostaje wyzwaniem na całym świecie. **Wczesne rozpoznanie raka piersi jest jednym z najlepszych sposobów zapobiegania tej chorobie.** W niektórych krajach rozwiniętych 5-letni względny wskaźnik przeżycia chorych na raka piersi przekracza 80% dzięki wczesnej profilaktyce<sup>[1]</sup>.

W ostatnim dziesięcioleciu poczyniono ogromne postępy w zrozumieniu raka piersi, a także w opracowaniu metod profilaktycznych, które wpływają na zwiększenie świadomości zdrowotnej wśród kobiet. Przedobjawowe, wczesne wykrycie zmian możliwe jest tylko dzięki wykonaniu badań obrazowych.



### OBJAWY:

- asymetria piersi
- wciągnięcie skóry lub brodawki sutkowej
- zaczerwienienie lub owrzodzenie skóry
- jednostronny wyciek z brodawki
- powiększenie okolicznych węzłów chłonnych po stronie guza
- dziecko odmawia ssania chorej piersi – zjawisko to nazywane jest „milk rejection sign”
- ból piersi – zazwyczaj, kiedy chora odczuwa ból to oznacza, że guz jest w zaawansowanym stadium i często są już przerzuty



### PROFILAKTYKA RAKA PIERSI:

- samobadanie piersi – wszystkie kobiety, co miesiąc
- badanie palpacyjne piersi przeprowadzane przez lekarza ginekologa
- mammografia: 40-44 r.ż. w zależności od oceny ryzyka indywidualnego, powyżej 45 r.ż. co 2 lata, powyżej 75 r.ż. co 2 lata w zależności od oceny ryzyka indywidualnego
- USG piersi – powyżej 35 r.ż. co 1-3 lata w zależności od oceny ryzyka indywidualnego



### ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA SUTKA Kobieta Powinna:

- unikać długotrwałego stosowania hormonalnej terapii menopauzy
- utrzymywać prawidłową masę ciała
- być aktywną fizycznie minimum 150 minut w tygodniu
- starać się urodzić pierwsze dziecko przed 30. rokiem życia
- jak najdłużej karmić piersią
- ograniczyć spożycie alkoholu
- zaprzestać palenia papierosów





# PROFILAKTYKA NOWOTWOROWA KOBIEC



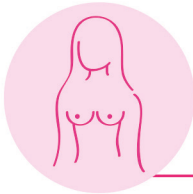
Wszystko  
dla Twojego  
zdrowia

## SAMOBADANIE PIERSI

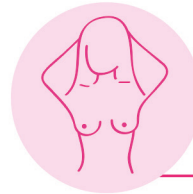
**Samobadanie piersi to pierwszy krok do wczesnego wykrycia nowotworu.** Każda kobieta powinna pamiętać, że regularne samobadanie jest po to aby potwierdzić, że wszystko jest w porządku bądź odpowiednio wcześnie wykryć ewentualną zmianę nowotworową i zgłosić się do specjalisty, który wdroży odpowiednie leczenie.

**Wcześnie wykryty rak piersi jest chorobą praktycznie całkowicie uleczalną.** Badanie należy wykonywać raz w miesiącu. Najlepiej w 5-10 dniu cyklu (kobiety miesiączkujące) lub w jeden, określony i stały dzień miesiąca (dotyczy kobiet po menopauzie).

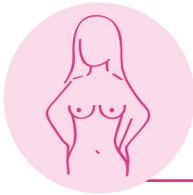
## JAK PRAWIDŁOWO BADAĆ PIERSI?



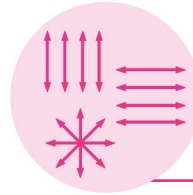
Zbadaj piersi dotykiem na stojąco i na leżąco. Obejrzyj piersi przed lustrem. Każda asymetria brodawek lub zmiana na skórze może być znakiem ostrzegawczym.



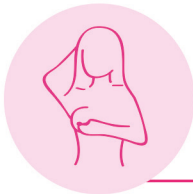
Podnieś ręce do góry, za głowę, łokcie wysuń do tyłu i znów porównaj symetrię i wygląd piersi.



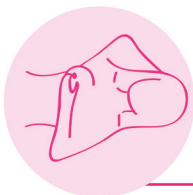
Oprzyj dłonie na biodrach, wysuń barki i łokcie do przodu. Jeszcze raz dokładnie porównaj symetrię i wygląd piersi.



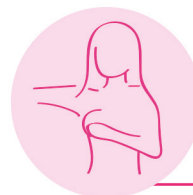
Aby nie opuścić żadnego miejsca, badaj pierś punkt po punkcie, wyznaczając linie okrężne, pionowe i poziome lub promieniście rozchodzące się od brodawki.



Unieś rękę do góry. Dokładnie i powoli opuszkami dwóch lub trzech palców ręki przeciwnej dla badanej piersi uściśnij okolice brodawki i każdą z czterech części piersi. Tą samą czynnością powtórz z drugą pierś. Masując okolice brodawki, sprawdź czy nie wyptywa z niej żadna wydzielina.



Zbadaj pierś dotykiem na leżąco. Jedną rękę umieść wysoko nad głową, pod bark włoż poduszkę lub zwinięty ręcznik.



Na koniec sprawdź pachowe węzły chłonne. Unieś jedną rękę do poziomu, a drugą zbadaj dół pachowy.

**ZGŁOŚ SIĘ  
DO LEKARZA,  
JEŚLI STWIERDZISZ:**

- asymetrię piersi
- zmianę w wyglądzie piersi: zaczerwienienie, zmarszczenie, zaciągnięcia, zapadanie się skóry
- guzek lub zgrubienie w obrębie pachy
- zmianę w obrębie brodawek: asymetrię, wyciągnięcie, owrzodzenie, wyciek
- pojawienie się zmian, które wcześniej nie występowały

## RAK SZYJKI MACICY

Rak szyjki macicy to poważny problem zdrowotny, **na który każdego roku na całym świecie zapada prawie 500 000 kobiet w tym ok. 2,5 tys. Polek.** Wśród nowotworów u kobiet 1 na 25 nowych przypadków to rak szyjki macicy.<sup>[2]</sup> Wirus brodawczaka ludzkiego wysokiego ryzyka (HPV HR) jest uważany za główny czynnik etiologiczny. Ma on kluczowe znaczenie dla rozwoju zmian w budowie szyjki macicy i można go wykryć w większości przypadków raka szyjki macicy. W związku z tym profilaktyka pierwotna ma na celu zmniejszenie zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) poprzez podanie szczepionki przeciw HPV. Profilaktyka wtórna obejmuje badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy i leczenie zmian przedrakowych za pomocą wymazu cytologicznego. Wczesna postać raka szyjki macicy nie daje żadnych objawów, a wykryć go można poprzez regularne wykonywanie badania cytologicznego.



### OBJAWY ZAAWANSOWANEGO RAKA SZYJKI MACICY:

(objawy te świadczą o obecności przerzutów w pęcherzu moczowym lub odbytnicy)

- plamienia między miesiączkami lub po menopauzie – samoistne lub po stosunku seksualnym
- ból podczas stosunku
- obfite upławy o charakterystycznym zapachu
- bóle podbrzusza lub w okolicy lędźwiowej
- częste oddawanie moczu
- parcie na mocz
- zaleganie moczu w pęcherzu moczowym
- zaparcia
- parcie na stolec lub trudności w jego oddawaniu



### PROFILAKTYKA:

- najlepszą strategią profilaktyki jest zaszczepienie młodych kobiet przeciwko wirusowi HPV oraz regularne, co 1-3 lata, wykonywanie badań przesiewowych (zarówno u zaszczepionych, jak i niezaszczepionych kobiet)
- badania cytologiczne należy rozpocząć od 25. roku życia lub nie później niż 3 lata po inicjacji seksualnej i powtarzać co 1-3 lata, w zależności od wyników poprzednich badań i występowaniu czynników ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy
  - od 30 do 74 roku życia Co-Test (cytologia płynna LBC + test hrHPV) lub sam test hrHPV co 3-5 lat; akceptowalna sama cytologia (preferowana płynna, ewentualnie konwencjonalna) co 1-3 lata
  - po ukończeniu 70. roku życia można zaprzestać wykonywania badań, jeżeli poprzednie wyniki cytologii były prawidłowe



## RAK JAJNIKA

Rak jajnika jest jednym najczęściej występujących nowotworów wśród kobiet w Europie. Przez lekarzy nazywany „cichym zabójcą”. Jest wykrywany w zbyt późnym stadium dlatego ma wysoki poziom śmiertelności. **Kobiety po 50 roku życia są najbardziej narażone na rozwój choroby.** Z powodu braku wczesnych objawów, około 70% przypadków jest diagnozowanych w zaawansowanym stadium, co w konsekwencji prowadzi do negatywnych rokowań. Rak jajnika w późnym stadium jest w większości przypadków nieuleczalny. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie wykonywać odpowiednie badania profilaktyczne, które pomimo wszystko zwiększają możliwość wczesnego wykrycia choroby.



### OBJAWY:

- krwawienia z pochwy
- ból w podbrzuszu
- problemy z oddawaniem moczu
- ucisk na drogi moczowe lub układ pokarmowy
- uczucie przewlekłego zmęczenia
- objawy gastryczne: wzdęcia, powiększenie obwodu brzucha
- podwyższone stężenie markeru CA-125



### CZYNNIKI RYZYKA:

- zespoły dziedzicznego raka jajnika i piersi oraz dziedzicznego raka jajnika
- nosicielstwo mutacji genów BRCA 1 i BRCA 2 (do 13% wszystkich chorych na raka jajnika)
- zespół Lyncha (choroba genetyczna, która charakteryzuje się zwiększoną skłonnością do zachorowania na różne nowotwory)
- bezdzietność, nieskuteczne stymulacje owulacji



### PROFILAKTYKA:

- prowadzenie zdrowego stylu życia
- regularność wizyt ginekologicznych
- ograniczenie czynników ryzyka choroby
- USG przezpochwowe jajników
- kobiety z obciążeniem genetycznym, powinny wykonać badania mutacji genów BRCA1 i BRCA2

**JEŻELI ZAUWAŻYSZ U SIEBIE WYMIENIONE WYŻEJ  
OBJAWY ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA GINEKOLOGA!**



Źródło:

1. Yi-Sheng Sun,1 Zhao Zhao,2 Zhang-Nv Yang „Risk Factors and Preventions of Breast Cancer”, International Journal of biological sciences
2. <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-prawidlowo-wykonac-samobadanie-piersi>
3. A. Basta i wsp., Zalecenia Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej dotyczące diagnostyki i leczenia raka jajnika, „Current Gynecologic Oncology”
4. „12 sposobów na zdrowie”, Europejski Kodeks Walki z Rakiem, IV edycja, Polska Liga Walki z Rakiem, Polskie Towarzystwo Onkologiczne
5. <https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynowotworowe/99295,rak-szyjki-macicy>