

Badaj się regularnie przeciw rakowi!

Dlaczego warto wykonywać badania profilaktyczne?

Kto i kiedy powinien z nich skorzystać? Na te i inne ważne pytania odpowiada pani doktor Joanna Didkowska z Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Pani doktor, kiedy trzeba zacząć się badać?

Nowotwór może rozwinąć się w każdym momencie naszego życia, jednak niektóre z nich występują częściej w określonym wieku. To właśnie tę cechę wykorzystujemy, kierując badania przesiewowe do określonych grup. Badania przesiewowe są wykonywane w stałych odstępach czasu i przeznaczone dla osób, u których nie ma jeszcze żadnych widocznych objawów. Wykonując regularnie badania, mamy pewność, że choroba się nie rozwija – tak jest w większości przypadków raka piersi, raka szyjki macicy czy raka jelita grubego. Niektórzy z nas mogą zostać jednak zaproszeni na bardziej szczegółowe badania – u tych osób wyniki badania przesiewowego mogą oznaczać wczesną postać choroby.

Czy wykrywając nowotwór w pierwszej fazie, mamy większe szanse na odzyskanie zdrowia?

Wczesne wykrycie choroby oznacza, że nowotwór jest niewielki i nie zdążył jeszcze przenieść się do innych narządów, a to pozwala na całkowite usunięcie guza. W niektórych nowotworach (rak szyjki macicy, rak jelita grubego) specjaliści potrafią wykryć zmiany, które nie są jeszcze rakiem, ale pozostawione same sobie mogą się w niego zmienić. Leczenie tych wczesnych zmian jest proste i całkowicie skuteczne.

Jak szybko rozwija się nowotwór?

Nowotwory zwykle rozwijają się kilka-kilkanaście lat. To czas, kiedy niektóre z nich można wcześniej wykryć, czasami nawet przed przemianą w raka. Rak szyjki macicy rozwija się 10-15 lat, zanim stanie się groźną chorobą. Rak jelita grubego potrzebuje około 7-10 lat, żeby ze zmiany przednowotworowej stał się niebezpiecznym rakiem. Wiele nowotworów rozwija się wolno, ale niestety objawy, które wywołują, mogą być mylące. Jednak zawsze, gdy obserwujemy u siebie niepokojące zmiany utrzymujące się 3-4 tygodnie, warto zwrócić się do swojego lekarza.

planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

Czy są osoby bardziej narażone na zachorowanie? Kto powinien skorzystać z badań profilaktycznych w ramach programów przesiewowych?

Nowotwory są głównie chorobami osób, które przekroczyły 50. rok życia. W Polsce ponad 90% panów i ponad 85% pań przekroczyło 50. rok życia w chwili usłyszenia diagnozy: rak! Publiczna opieka zdrowotna oferuje osobom ze szczególnie narażonych grup możliwość wykonania badań mających na celu wczesne wykrycie niektórych nowotworów. W Polsce zgodnie z dowodami naukowymi takie bezpłatne badania są skierowane do pań w wieku 25-59 lat (badanie wymazu z szyjki macicy – cytologia), pań w wieku 50-69 lat (badanie piersi – mammografia) i do wszystkich po 55. roku życia (badanie jelita grubego – kolonoskopia).

Mówi się, że nowotwór na początku nie boli. Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

Nowotwory niestety nie zawsze dają objawy wprost wskazujące na rozwijającą się chorobę. Zawsze powinny nas niepokoić trwające ponad 3 tygodnie objawy, które nie ustępują mimo podjętego leczenia. Poniższy zestaw objawów, które nie mijają, zawsze powinien być sygnałem do wizyty u lekarza:

- powoli powiększające się węzły chłonne,
- białawe zabarwienie i zgrubienie błony śluzowej w jamie ustnej, małe niebolesne owrzodzenia na wargach i języku,
- utrzymująca się chrypa niezwiązana z przeziębieniem, trudności w połykaniu,
- długo utrzymujący się kaszel, szczególnie z krwistym odkrztuszaniem,
- uczucie ucisku w jamie brzusznej,
- brak apetytu,
- niezamierzone chudnięcie,
- biegunka i zaparcia, krwisty śluz lub krew w kale,
- częste parcie na mocz, krwisty mocz,
- nieregularne krwawienia i krwiste upławy u kobiet,
- stwardnienie, guzek, szczególnie w piersi,
- powiększające się znamiona na skórze.

Mamy ktośś z wymienionych objawów. I co dalej? Gdzie powinniśmy się zgłosić?

Lekarz pierwszego kontaktu, lekarz rodzinny to najlepszy adres. Zna naszą historię i potrafi ocenić powagę zgłaszanych dolegliwości. Lekarz pierwszego kontaktu czy lekarz rodzinny może zlecić wykonanie podstawowych, najważniejszych badań. Jeśli wyniki badań i objawy, które zgłaszamy, będą go nadal niepokoić, to wówczas może skierować nas do specjalisty.

Czy na badania przesiewowe potrzebujemy skierowania?

Badania profilaktyczne nie wymagają skierowania od naszego lekarza, warto jednak poprosić go o wskazanie miejsca, w którym można je zrobić. Regularne korzystanie z tych badań daje nam gwarancję wczesnego wykrycia choroby nowotworowej.

Sprawdź, jakie badania wykonać i jak często trzeba je powtarzać, by ochrona przed zaawansowanym nowotworem była pełna!

Badanie	Grupa wiekowa	Odstęp między badaniami	Uwagi
piersi – mammografia	50-69 lat	2 lata	Bez zaproszeń, każda ubezpieczona kobieta spełniająca kryterium wiekowe
szyjka macicy – cytologia	25-59 lat	3 lata	Bez zaproszeń, każda ubezpieczona kobieta spełniająca kryterium wiekowe
jelito grube – kolonoskopia	50-65 lat	10 lat	Bez zaproszeń, każda ubezpieczona osoba spełniająca kryterium wiekowe
jelito grube – kolonoskopia	40-49 lat	nieokreślony	Każda ubezpieczona osoba spełniająca kryterium wiekowe, jeśli ma krewnego 1. stopnia z rakiem jelita grubego
jelito grube – kolonoskopia	25-49	2-3 lata	Każda ubezpieczona osoba spełniająca kryterium wiekowe, jeśli w rodzinie występuje dziedziczny rak jelita grubego

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.