

ABSTYNENCJA POMAGA

ZAPOBIEGAĆ NOWOTWOROM

Skrzyce i przez lata rozwijają się w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych, przełyku, jamie ustnej, gardle, krtani, jamie nosowej, zatokach, śliniankach, tarczycy, tkance miękkiej, kościach i skórze. Nowotwory głowy i szyi stanowią siódmą co do częstości grupę nowotworów złośliwych. Wśród ich przyczyn są nadużywanie alkoholu i palenie papierosów.

Najwięcej zachorowań na nowotwory głowy i szyi przytrafia się osobom po 50. roku życia. W Polsce takie diagnozy słyszy 11 tys. pacjentów rocznie, a umiera 6 tys. osób rocznie. Ponad połowa pacjentów za późno trafia na leczenie.

NIE IGNORUJMY OBJAWÓW

Na początku trudno zdiagnozować nowotwór głowy i szyi, bo przypomina zwykłe przeziębienie. Później, gdy już wiadomo, że to rak, widok się o wiele gorsze. Im szybciej uda się wykryć chorobę, tym większe szanse – nawet 95 proc. – na pełne wyleczenie. Pacjenci często ignorują objawy, a powinno niepokoić, gdy nieprzerwanie przez trzy tygodnie utrzymuje się:



pieczenie języka,



niegojące się owrzodzenie, czerwone albo białe naloty w jamie ustnej,



ból gardła,



przewlekła chrypka,



guz na szyi,



niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa,



ból powiązany z połykaniem.

Co zrobić, kiedy zauważysz jeden czy kilka z tych objawów? Jeśli masz 40-65 lat, czyli jesteś w grupie podwyższonego ryzyka, zgłoś się do lekarza, który wystawi skierowanie do specjalisty. Lekarz ocenia, czy trzeba wykonać inne badania, jak endoskopię, cytologię czy biopsję, celem wnikliwego sprawdzenia pobranych komórek. Możesz też trafić do programu zaawansowanej diagnostyki i leczenia. Wtedy będziesz szybciej zdiagnozowany i w razie konieczności – operowany.

– Wykrycie zmian uruchamia procedurę leczenia, która zwykle rozpoczyna się od usunięcia komórek rakowych i zabezpieczenia sąsiednich z wykorzystaniem m.in. naświetlania. Dlatego tak ważne są badania przesiewowe, dzięki którym lekarze docierają do grupy ryzyka, a nie czekają aż chorzy się u nich zjawią. Bardzo ważne, żeby pacjenci wiedzieli, że samo badanie nie boli, a wcześniej rozpoczęta kuracja nie jest bardzo uciążliwa – zapewnia autor krajowego programu profilaktyki nowotworów głowy i szyi, prof. Wojciech Golusiński.

TYTOŃ SZKODZI NIE TYLKO PŁUCOM

To palenie papierosów w dużej mierze odpowiada za zachorowania na raka głowy i szyi. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), rocznie aż 7 mln osób na świecie umiera wskutek chorób spowodowanych przez szkodliwe składniki dymu papierosowego. Jest ich aż 4000! Wśród nich są substancje toksyczne i kancerogenne.

Polskie Towarzystwo Onkologiczne podaje, że palenie jest przyczyną wysokiej śmiertelności na nowotwory złośliwe. Niezależnie od liczby wypalonych papierosów, następuje zatrucie organizmu, którego skutki w dłuższym czasie trudno przewidzieć. Nowotwór złośliwy potrafi rozwijać się przez 5-20 lat i dać o sobie znać w najmniej oczekiwanym momencie.

Samo palenie jest równie szkodliwe, co wdychanie dymu, żucie tytoniu, a nawet prze-

bywanie w pomieszczeniach nasiąkniętych zapachem nikotyny. Substancje zawarte w dymie papierosowym długo utrzymują aktywność. Paląc w obecności innych naraża się ich na kontakt z trucizną i ryzyko zachorowania na nowotwór.

Chcesz rzucić palenie? Potrzebujesz profesjonalnej pomocy? Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 lub 22 211 80 15. Więcej informacji znajdziesz na stronie jakrzucicpalenie.pl.



UWAGA NA ALKOHOL

Nieliczni wiedzą, że alkohol wywołuje raka tak samo, jak palenie tytoniu czy intensywne opalanie. 5 proc. zachorowań na nowotwory ma ścisły związek ze spożywaniem alkoholu. Osoby pijące są pięć razy bardziej narażone na rozwój nowotworu w jamie ustnej i gardle niż niepijące. Powodem są zmiany w tych organach wywołane alkoholem. Zagrożenie rośnie, gdy ktoś pije i przy tym pali, bo otwiera drogę wprost do komórek dla szkodliwych substancji zawartych w dymie.

Nie trzeba być osobą uzależnioną czy nadużywającą alkoholu: wystarczy, że regularnie spożywa się kilka drinków.

TERAPIA I PROFILAKTYKA

Wcześnie wykryta choroba pozwala zastosować skuteczną terapię. Nowotwór jest jednak

podstępny i zawsze istnieje ryzyko jego nawrotu. Rzucenie palenia i alkoholu zwiększa prawdopodobieństwo uniknięcia nowotworów głowy i szyi. Nie wystarczy jednak tylko przestać pić i zrezygnować z palenia.

Dlatego tak ważne stają się badania profilaktyczne pod kątem nowotworów głowy i szyi. Wczesne wykrycie choroby pozwala na mniej inwazyjną terapię. Leczenie zaawansowanych zmian nowotworowych może oznaczać uciążliwe dla pacjenta zabiegi chirurgiczne. Bywa, że zabiegi w obrębie głowy i szyi odbierają możliwość sprawnej komunikacji (np. po usunięciu krtani) i skazują na zmianę sposobu życia.

Nowotwory wcześniej wykryte są możliwe do wyleczenia. Jeśli zauważył u siebie niepokojące objawy, koniecznie zgłoś się do programu przesiewowego, lekarza ogólnego lub laryngologa. Warto skorzystać z tej szansy, by zapewnić sobie długie i zdrowe życie.

 **Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.**
Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie **PracoDawca Zdrowia.** Więcej informacji na stronie: planujedlugiezycie.pl zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE  Ministerstwo Zdrowia

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.