

Profilaktyka i promocja zdrowia. Zdrowa niedziela (44)

Zrób C.O.Ś. dla zdrowia. Najczęstsze nowotwory u kobiet i jak im zapobiegać. W jaki sposób możemy zapobiegać najpopularniejszym typom nowotworów wśród kobiet? Ten temat jest dziś dominujący w naszym niedzielnym cyklu o profilaktyce zdrowotnej.

Nowotwory złośliwe to jedno z najpoważniejszych wyzwań XXI wieku, które dotyka ludzi na całym świecie. Nie inaczej jest w Polsce. To nie tylko wielki test dla ochrony zdrowia, lecz także dla całej gospodarki i społeczeństwa. Z ostatniego raportu opublikowanego przez Krajowy Rejestr Nowotworów i Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej Curie w 2022 roku („Nowotwory Złośliwe w Polsce w 2020 roku”) wynika, że w 2020 roku w Polsce zachorowało na różne typy nowotworów ponad 141 tysięcy osób. Trzeba mieć na uwadze, że ten obraz może nie być pełny w związku z pandemią COVID-19, bowiem obostrzenia pandemiczne powodowały często odsunięcie diagnozy w czasie.

Trzeba działać!

Jak w kontekście powyższych statystyk prezentuje się sytuacja Polek? Obserwuje się coraz więcej zachorowań wśród młodych kobiet i kobiet w średnim wieku. Zgodnie z danymi przytoczonego powyżej raportu najwięcej nowotworów złośliwych występuje w grupie wiekowej 50-74 lat – podczas gdy wśród mężczyzn jest to 55-79 lat.

Najwięcej zachorowań dotyczy raka piersi, stanowią aż 23,8% „kobiecych” nowotworów. Na drugim miejscu są przypadki raka płuc i stanowią 9,9% wszystkich zachorowań. Uświadczenie czynników ryzyka – na przykład ograniczenie palenia papierosów – mogłoby odwrócić tę tendencję. Dlatego potrzebna są pilne działania w ramach zmiany świadomości i nawyków wśród Polek.

3 najczęstsze typy nowotworów wśród polskich kobiet

1. Nowotwór piersi (23,8% wszystkich zachorowań w 2020 roku) – to najczęstszy nowotwór złośliwy występujący wśród mieszanek krajów wysoko cywilizowanych. Chorują przede wszystkim kobiety w wieku 55-65 lat. Przyczyny nie są do końca jasne, ale ryzyko wystąpienia jest powiązane z czynnikami genetycznymi oraz hormonalnymi. Ryzyko zachorowania zwiększa się również przez niezdrowy styl życia, a wysoka umieralność – także pośród młodszych kobiet – jest niewątpliwie spowodowana niską zgłaszalnością na badania profilaktyczne. Dlatego tak ważna jest profilaktyka

Jak zapobiegać? Wiek stanowi bardzo istotny czynnik ryzyka w przypadku nowotworów piersi. Ok. 80% przypadków występuje po 50. roku życia. W początkowym stadium nowotwór nie daje żadnych objawów. W tym kontekście tak ważne są regularne badania. Chodzi o to, aby wykryć chorobę jak najszybciej, gdy rak nie zdąży się rozwinąć. W ramach wczesnego wykrywania kobiety powinny wykonywać badania USG piersi oraz mammografię. To drugie badanie w Polsce można wykonać bezpłatnie i jest ono przeznaczone dla kobiet pomiędzy 50 a 69 rokiem życia. Nie do przecenienia jest także samobadanie piersi – szczególnie w sytuacji młodych kobiet, które nie są jeszcze w grupie ryzyka. Dlatego samobadanie warto rozpocząć już od 20. roku życia.

W ramach profilaktyki, należy podkreślić także znaczenie zdrowego stylu życia – unikanie nadmiernej ilości cukru i tłuszczów, kontrolowanie wagi ciała, a także ograniczenie spożycia alkoholu. Ważna jest także regularna aktywność fizyczna oraz odpowiednia ilość snu.

2. Nowotwór płuca (9,9% wszystkich zachorowań w 2020 roku). Przyczyną zachorowań, niemal w 90 procentach jest palenie tytoniu. Dodatkowym zagrożeniem stały się również e-papierosy, które wydają się „atrakcyjną” alternatywą tradycyjnych wyrobów tytoniowych, ale badania potwierdzają ich negatywny wpływ na układ krążenia i płuca. Oprócz palenia tytoniu, innymi czynnikami zwiększającymi ryzyko może być przewlekła obturacyjna choroba

płuc (POCHP – przewlekła obturacyjna choroba płuc – charakteryzuje się przewlekłym kaszlem i dusznością podczas wysiłku i wiąże się zmniejszeniem przepływu powietrza przez drogi oddechowe), ekspozycja na azbest, radon czy zanieczyszczone powietrze.

Profilaktyka nowotworu płuca: W przypadku nowotworów płuca podstawowym sposobem profilaktyki jest zmiana stylu życia. Zgodnie z badaniami naukowców z Vanderbilt University, których wyniki zostały opublikowane na łamach pisma „Journal of the National Cancer Institute” – rzucenie palenia może zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworu niemal o 40% w porównaniu do osób palących. Wraz z upływem lat „bez papierosa” – zagrożenie dodatkowo maleje. Należy także zwrócić uwagę na swoje otoczenie i efekt biernego palenia, które również może stanowić czynnik dużego ryzyka. Innym ważnym elementem profilaktyki antynowotworowej jest wczesna diagnoza. Zgodnie z danymi Ministerstwa Zdrowia, chorzy na raka płuc rozpoczynają leczenie zbyt późno, a odsetek przypadków rozpoznanych we wczesnym stadium jest wciąż bardzo niski. Osoby palące często nie zgłaszają się do lekarza z kaszlem i innymi objawami, które wydają im się „normalne” w przypadku palaczy tytoniu. Zmiana takiego zachowania jest zależna od nas i naszej konsekwencji w kontaktach z lekarzem.

Również zmiana sposobu życia – aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie – może być pomocna w procesie zrywania z nałogiem i tworzeniu nowych pożądanых nawyków.

3. Nowotwór trzonu macicy (7,4% wszystkich zachorowań w 2020 roku) – to najczęstszy nowotwór ginekologiczny w Polsce i w Unii Europejskiej. Dotychczas dzięki wczesnemu wykrywaniu i dużej skuteczności leczenia znajdował się dość daleko wśród przyczyn umieralności. Niestety, w ostatnim czasie statystyki w Polsce pogorszyły się. Nowotwór dotyczy głównie kobiet po menopauzie, ale z powodu rosnącej tendencji do otyłości może dotyczyć także młodszych Polek. Wystąpienie nowotworu wiąże się z nadmiernym poziomem estrogenów w organizmie. Chorobami, które sprzyjają nowotworowi endometrium (błona śluzowa wyściełająca wnętrze trzonu macicy) są: insulinooporność, cukrzyca i nadciśnienie tętnicze, a także tzw. Zespół Lyncha, czyli dziedziczne predyspozycje do raka jelita grubego.

Profilaktyka nowotworu trzonu macicy: Najważniejszym elementem w profilaktyce nowotworu trzonu macicy jest zmiana naszych nawyków. Ponieważ nowotwór endometrium powiązany jest z nadwagą i otyłością, duże znaczenie ma utrzymanie prawidłowej masy ciała. Należy więc stosować zbilansowaną dietę i podejmować regularną aktywność fizyczną. Jednak wielu osobom trudno jest utrzymać prawidłową masę ciała. Wówczas sposobem obniżenia ryzyka wystąpienia nowotworu może być stosowanie terapii hormonalnej, której celem będzie przywrócenie równowagi w organizmie.

Tak jak w przypadku wszystkich nowotworów, ważne jest wczesne rozpoznanie choroby, dlatego w razie występowania czynników ryzyka, warto raz w roku wykonać badanie ultrasonograficzne przezpochwowe w gabinecie ginekologicznym.

Częstymi nowotworami wśród kobiet są również: nowotwór jelita grubego (5,9% zachorowań) oraz jajnika (4,1% zachorowań). Pierwszy z nich w dużej mierze również związany jest ze stylem życia. Nadmiar czerwonego mięsa w diecie, niedobór błonnika, palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i niewielka ilość ruchu mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia raka okrężnicy. Sposobem uniknięcia tego zagrożenia jest zmiana codziennych nawyków – spożywanie więcej owoców i warzyw, ograniczenie używek i regularny ruch.

Z kolei na raka jajnika narażone są bardziej kobiety, których bliscy chorowali na nowotwory jajnika, piersi, macicy czy jelita grubego. Wśród głównych czynników ryzyka znajdują się dodatkowo: ukończenie 50. roku życia, przebieg menopauzy, mutacje w genach BRCA1 i BRCA2, niepłodność i bezdzietność, endometrioza i nadmierna masa ciała. Dlatego w profilaktyce oprócz zmian stylu życia najważniejsze są regularne badania (w tym USG przezpochwowe).

Dużej części nowotworów można zapobiec!

Według Światowej Organizacji Zdrowia przynajmniej 1/3 wszystkich nowotworów można zapobiec. Znaczna część zachorowań jest powiązana ze stylem życia i czynnikami środowiskowymi. Wprowadzenie i konsekwentne stosowanie zdrowych nawyków – zrównoważonej diety, regularnej aktywności fizycznej i ograniczenia używek – może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia wielu nowotworów. Równie ważnym elementem są również regularne badania profilaktyczne i samoobserwacja.

Połączenie zdrowego stylu życia, diety, aktywności fizycznej i regularnych badań może znacząco poprawić zarówno wykrywalność nowotworów, jak i szanse kobiet na długie i spokojne życie.