

**O raku wiemy coraz więcej. Dzięki temu nie tylko możemy skuteczniej zapobiegać jego szkodliwym skutkom, ale także chronić się przed rozwojem choroby. W jaki sposób? Poprzez profilaktykę.**

To, że profilaktyka chorób nowotworowych może pomóc uniknąć raka i jego skutków, wiemy nie od dziś. Potwierdzają to badania naukowe, a także historie osób, którym wczesna diagnoza pomogła uniknąć poważnych powikłań. – Wcześniej różne rzeczy słyszałem o kolonoskopii, ale to badanie, jak każde inne. Robię je już drugi raz – mówi pan Andrzej z Płocka. Do badań podchodzi rutynowo. Zaczęło się piętnaście lat temu, gdy urodziła się jego wnuczka. – Często się nią zajmowałem. Kiedy jej rodzice nie mogli, zabierałem ją też do lekarza – wspomina. Podczas któregoś z obowiązkowych szczepień lekarz pochwalił Zosię za odwagę, a dziadka zapytał, czy sam uczestniczy w badaniach. – Byłem wtedy przed sześćdziesiątką i czułem się dobrze. Po tej rozmowie stwierdziłem jednak, że przykład idzie z góry, a chciałbym, żeby w przyszłości wnuczka dbała o zdrowie – opowiada pan Andrzej. Ze względu na to, że po skończeniu 55. roku życia zwiększa się ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, zaczął od kolonoskopii. Podczas badania w jego jelitach wykryto polipy, z których mógł rozwinąć się rak. – Gdybym nie zdecydował się na badanie, to dziś zamiast trzymać kciuki za dobre wyniki wnuczki na maturze, leżałbym pewnie w szpitalu. Na szczęście lekarz od razu usunął polipy. Teraz chodzi tylko na badania kontrolne, do których namawiam wszystkich – oprócz wnuczki, bo jej namawiać nie trzeba – mówi pan Andrzej.

#### **Jakie badania wykonywać, by chronić się przed rakiem?**

Dzięki kolonoskopii pan Andrzej uniknął raka jelita grubego. To jeden z wielu nowotworów, którym można zapobiegać – przede wszystkim dzięki odpowiednim postawom zdrowotnym, w tym **regularnemu poddawaniu się badaniom**. Podobnie jest z innymi często występującymi nowotworami – rakiem piersi i rakiem szyjki macicy.

[planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)  
[gov.pl/zdrowie](http://gov.pl/zdrowie)

Udział w badaniach przesiewowych, czyli skierowanych do grup o zwiększonym ryzyku zachorowania, jest bardzo skutecznym sposobem na ochronę przed nowotworami. Badania są bezpieczną i sprawdzoną formą profilaktyki – wykonywane przez specjalistów zgodnie z najnowszymi zaleceniami naukowymi, pozwalają na szybkie wykrycie ewentualnego zagrożenia, a często także na jego całkowite zażegnanie.

Poniżej przedstawiamy, jakie badania zalecają lekarze i kiedy należy je wykonywać.

#### **Badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy (kobiety 25-59 lat):**

kobiety, które ukończyły 25. rok życia powinny poddać się cytologii - badanie należy wykonywać raz na 3 lata, chyba że lekarz zaleci inaczej. Można je wykonać bezpłatnie u każdego ginekologa świadczącego usługi w ramach kontraktu z NFZ.

#### **Badania przesiewowe w kierunku raka piersi (kobiety 50-69 lat):**

kobiety, które ukończyły 50. rok życia powinny regularnie, raz na dwa lata poddawać się mammografii. U młodszych kobiet, które dostrzegają u siebie niepokojące objawy, często zalecane jest USG piersi - należy jednak pamiętać, że to lekarz określa, jakie badanie jest potrzebne w danym przypadku. Jedno i drugie badanie można wykonać bezpłatnie w placówkach świadczących usługi w ramach kontraktu z NFZ.

#### **Badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego (kobiety i mężczyźni 55-64 lata):**

kobiety i mężczyźni po ukończeniu 55. roku życia powinni poddać się kolonoskopii przynajmniej raz na 10 lat, o ile lekarz nie zaleci inaczej. Kolonoskopia można wykonać bezpłatnie w placówkach świadczących usługi w ramach kontraktu z NFZ.

#### **Objawy nowotworów – kiedy udać się do lekarza?**

Wczesne objawy chorób nowotworowych często bywają mylone z objawami innych schorzeń. Jeśli któryś z objawów utrzymuje się przez dłuższy czas albo nawraca, należy udać się do lekarza. Specjaliści jako potencjalne objawy choroby wymieniają przede wszystkim utrzymujące się ponad 2-3 tygodnie:

długotrwała gorączka i/lub niezwiązane z zakażeniem powiększenie węzłów chłonnych

białawe zabarwienia i zgrubienia błony śluzowej w jamie ustnej

małe, niebolesne owrzodzenia na wargach, języku i migdałkach

chrypa, trudności w połykaniu

uporczywy, chroniczny kaszel i krwioplucie

niezamierzone chudnięcie, osłabienie, brak łaknienia

biegunka, zaparcia, częste parcie na stolec

krwisty śluz, krew w kale

powiększające się znamiona na skórze

nieregularne krwawienia z narządów rodnych, krwiste upławy

krwisty mocz, niezbyt pęcherza

wyczuwalne stwardnienie, guzek w piersi

Jeśli pojawił się u ciebie jeden lub więcej z powyższych objawów, zgłoś się do lekarza, który skieruje cię na właściwe badania.