

# Nowotwory, które rozwijają się po cichu. Jak się przed nimi ustrzec?

Rak szyjki macicy jest szóstym co do częstości występowania nowotworem u kobiet w Polsce, a rak jelita grubego to trzeci najczęściej występujący nowotwór złośliwy w polskiej populacji. Co je łączy? Rozwijają się podstępnie i nie dają wyraźnych objawów na wczesnym etapie. Żeby ustrzec się przed tymi chorobami, niezbędna jest profilaktyka.

## Rak szyjki macicy

Rak szyjki macicy jest obecnie trzecim pod względem częstości zachorowań nowotworem u kobiet na świecie. W Polsce stanowi ponad 10% nowotworów u kobiet. Rocznie jest wykrywany u ok. 3000 kobiet, a 1700 z nich umiera z jego powodu. Polska ma jeden z najwyższych wskaźników zachorowalności i umieralności w Europie. Szczyt zachorowalności na tego raka w Polsce przypada na 6. dekadę życia. Ostatnie lata wskazują na wzrost liczby zachorowań u kobiet młodszych (od 35. do 44. r.ż.).



**Kluczowa jest CYTOLOGIA**

### Czynniki ryzyka

Rak szyjki macicy rozwija się z powodu zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim potencjale rakotwórczym. To wirus przenoszony drogą płciową i wywołujący przełkłe zakażenie.

### Ryzyko zakażenia HPV wzrasta przy wystąpieniu tych czynników:

- wczesny wiek inicjacji seksualnej,
- duża liczba partnerów/partnerek seksualnych,
- współistnienie innych zakażeń przenoszonych drogą płciową,
- palenie tytoniu,
- antykoncepcja hormonalna,
- osłabienie odporności (np. infekcja HIV czy leki zmniejszające odporność).

### Inne czynniki ryzyka raka szyjki macicy

- wiek,
- liczba porodów,
- niski status socjoekonomiczny,
- niewłaściwa dieta (uboga w witaminę C),
- obecność nowotworu w rodzinie.

### Jak można go wykryć?

Cytologia jest kluczowym badaniem pozwalającym na wykrycie nieprawidłowości, a w konsekwencji zdiagnozowanie raka szyjki macicy. Badanie cytologiczne polega na pobraniu materiału z szyjki macicy, który zostanie oceniony pod mikroskopem. Rozmaz cytologiczny pobiera lekarz ginekolog lub położna. Używa do tego sprzętu jednorazowego użytku – wziernika ginekologicznego i szczoteczki cytologicznej. Osoba wykonująca badanie wprowadza wziernik do pochwy i za pomocą szczoteczki pobiera komórki z tarczy i kanału szyjki macicy. Następnie nakłada rozmaz na szkiełko cytologiczne. Tak przygotowany rozmaz przekazywany jest do oceny mikroskopowej w laboratorium.

### Żeby badanie było wiarygodne:

- trzeba je wykonać nie wcześniej niż 4 dni po ostatnim dniu miesiączki i nie później niż 4 dni przed rozpoczęciem miesiączki,
- co najmniej 4 dni przed pobraniem wymazu cytologicznego nie należy stosować żadnych leków dopochwowych,
- od ostatniego badania ginekologicznego/USG przezpochwowego powinien upłynąć co najmniej 1 dzień.

**W Polsce można wykonać cytologię bezpłatnie i bez skierowania. Jeśli jesteś kobietą w wieku 25-59 lat i w ciągu ostatnich 3 lat nie wykonałaś przesiewowego badania cytologicznego, skorzystaj bezpłatnie z Programu profilaktyki raka szyjki macicy. Więcej informacji o programie profilaktycznym raka szyjki macicy znajdziesz na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)**

## Rak jelita grubego

Rak jelita grubego to nowotwór występujący w końcowym odcinku przewodu pokarmowego. Rozwija się powoli, ze zmian łagodnych – tzw. polipów, które są zmianą przednowotworową. Polipy można łatwo usunąć, zapobiegając rozwojowi choroby. Rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem złośliwym w polskiej populacji, a ryzyko zachorowania rośnie po 50. roku życia. **Szacuje się, że profilaktyka raka jelita grubego zmniejsza śmiertelność z jego powodu o 50-60%.**

### Komu zagraża?

Do najważniejszych czynników ryzyka raka jelita grubego można zaliczyć:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- uwarunkowania genetyczne,
- obecność polipów w jelicie grubym,
- choroby zapalne jelit,
- siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej,
- nieprawidłowa dieta, nadmierna masa ciała,
- nadużywanie alkoholu i palenie papierosów.

### Nie obawiaj się kolonoskopii

95% czułości w wykrywaniu raka jelita grubego daje endoskopowe badanie jelita grubego od środka. Kolonoskopia jest badaniem, które pozwala wykryć zmiany i podjąć szybko leczenie. Może być przeprowadzone w znieczuleniu miejscowym lub znieczuleniu ogólnym. Lekarze podkreślają, że wczesne wykrycie choroby znacznie zwiększa skuteczność leczenia. Z badań przesiewowych raka jelita grubego możesz skorzystać bezpłatnie – badania są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Możesz wziąć udział w programie w kierunku wczesnego wykrywania zmian w jelicie grubym, jeśli:

- nie masz objawów sugerujących nowotwór jelita grubego,
- nie miałeś wykonanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat,
- spełniasz kryterium wiekowe: 50-65 lat lub 40-49 lat – jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego.



**Więcej informacji o programie badań przesiewowych raka jelita grubego oraz listę placówek realizujących program uzyskasz na stronie: [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)**

## Rak to nie wyrok

Regularne badania zwiększają szanse na wykrycie choroby we wczesnym stadium, a tym samym na całkowite wyleczenie raka. Szacuje się, że w przypadku raka jelita grubego działania profilaktyczne zmniejszają śmiertelność z jego powodu o 50-60%! Z kolei rak szyjki macicy, wykryty we wczesnym etapie choroby, jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Nie lekceważ swojego zdrowia i skorzystaj z programów profilaktycznych Narodowego Funduszu Zdrowia.

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**