

## **Nowotwory - przyczyny, objawy i zapobieganie**

Nowotwory są to nieprawidłowo rozwijające się tkanki organizmu. Tkanki te rozwijają się w sposób nienormalny, bezplanowo, żyją swoim odrębnym życiem, sprzecznym z interesem całego organizmu. Nowotwory dzielimy na łagodne i złośliwe. Nowotwory łagodne w przeciwieństwie do złośliwych rosną wolniej, nie naciekają na okoliczne tkanki, nie dają przerzutów. W niektórych przypadkach nowotwory łagodne mogą być groźne dla człowieka. Decyduje o tym umiejscowienie zmian w obrębie ważnych dla życia narządów i tkanek. Przykładem tego mogą być naczyniaki lub oponiaki mózgu. Nowotwory złośliwe to takie, które niszczą tkanki zdrowe, charakteryzują się niekontrolowanym wzrostem i mają zdolność do przerzutów.

Przerzuty są to komórki nowotworowe, które przedostają się przez układ krwionośny i limfatyczny do węzłów chłonnych, wędrują stamtąd do zdrowych tkanek i tworzą tam nowe ogniska nowotworowe. Nowotwory złośliwe mogą rozwijać się z każdego rodzaju komórek i tkanek oraz w każdej fazie życia organizmu. Komórki nowotworowe charakteryzują się szybkim tempem podziału i większą liczbą figur podziału. Ta cecha jest jedną z najważniejszych, odróżniających nowotwór złośliwy od tkanek zdrowych dowodzi bowiem, że więcej komórek nowotworowych ulega podziałowi niż ich ginie. Wraz z narastającą złośliwością komórki nowotworowe stają się bardziej "prymitywne" i tracą podobieństwo do jakiegokolwiek typu komórki prawidłowej.

### **Przyczyny powstawania nowotworów.**

Proces rozwoju nowotworów jest wieloetapowy i wieloletni. Bierze w nim udział wiele czynników, dlatego poszczególne przypadki chorób różnią się między sobą zarówno budową, guza jak i przebiegiem. Ważną rolę w tych procesach odgrywa stan organizmu człowieka. Pojawienie się i rozwój nowotworu uzależnione jest bowiem w znacznym stopniu od stanu układu odpornościowego. Przyczyny występowania znacznej większości nowotworów u człowieka nie są dotąd znane. Stwierdzono, że około 15% nowotworów jest wywoływanych przez czynniki rakotwórcze. Do czynników rakotwórczych zaliczamy:

- promieniowanie jonizujące promienie rentgenowskie i emitowane przez pierwiastki promieniotwórcze),
- promieniowanie nadfioletowe (słońce, lampy kwarcowe),
- związki i pierwiastki chemiczne dostające się do powietrza, wody i gleby, którymi skażenie środowiska, zwiększa się w miarę wzrostu uprzemysłowienia i urbanizacji,
- nieprawidłowe zwyczaje żywieniowe - nadmiar lub niedobór pewnych składników pokarmowych. Czynnikiemami zwiększającymi ryzyko zachorowań są produkty wędzone, mała ilość zjadanych owoców, jarzyn, mleka, a także witamin A, B, C. Czynnikiemami szkodliwymi są również niektóre barwniki i środki konserwujące,
- palenie papierosów - w zależności od liczby wypalonych papierosów i czasu trwania nałogu ryzyko zachorowania na raka płuc, krtani i raka pęcherza wzrasta od kilku do kilkunastu razy,

- alkoholizm, zły stan jamy ustnej oraz niedożywienie zwiększają ryzyko zachorowania na raka górnych dróg oddechowych oraz górnych odcinków przewodu pokarmowego,
- niektóre leki, te które obniżają obronność organizmu oraz leki hormonalne np. estrogeny powodujące rozwój raka trzonu macicy.

Rozwój nowotworów uwarunkowany jest współdziałaniem czynników środowiskowych i genetycznych. Nowotwory rozwijające się na podłożu zaburzeń genetycznych określane są mianem dziedzicznych.

### **Objawy nowotworów.**

Wczesne rozpoznanie nowotworu opiera się na znajomości jego objawów. Warto nauczyć się rozpoznawać wczesne objawy raka, ponieważ najbardziej skuteczne jest leczenie przed pojawieniem większych zmian nowotworowych. Do łagodnych objawów należą złe samopoczucie i stan podgorączkowy trwający dłużej niż kilka dni. Do najczęstszych objawów nowotworów należą: stwardnienie (np. w skórze), guzek (np. w sutku) i owrzodzenie (np. w obrębie wargi).

Do lekarza należy się bezzwłocznie zgłosić po zauważeniu któregokolwiek z następujących objawów:

- Nietypowe krwawienie albo wydzielina z naturalnych otworów ciała lub brodawek sutkowych
- Guzek albo zgrubienie w sutku lub w innych miejscach, np. w skórze, wardze czy języku - Zmiany kształtu, wielkości lub koloru brodawek sutkowych, znamion barwnikowych albo brodawek skórnych
- Owrzodzenia lub rany, które nie goją się w krótkim czasie
- Zaburzenia w oddawaniu moczu lub stolca
- Długotrwałe zaburzenia trawienia (wzdęcia, odbijania), uczucie ciężkości w żołądku po spożyciu pokarmów
- Chrypka lub kaszel utrzymujący się bez wyraźnej przyczyny.

Nie każda zmiana lub objaw chorobowy muszą być nowotworem. Jednakże każdy przypuszczalny symptom choroby nowotworowej musi być skontrolowany przez lekarza pierwszego kontaktu lub onkologa.

O objawach nowotworów zlokalizowanych w konkretnych częściach ciała mogą świadczyć:  
Skóra - obecność guzków, znamion lub innych zmian skórnych - gdy zmieniają swój wygląd oraz zabarwienie lub pojawi się wokół nich czerwona obwódka

Głowa i szyja - nie gojące się pęknięcia i owrzodzenia błon śluzowych, stwardnienie, guzek, krwawienie, chrypka, trudności w połykaniu, utrzymujące się bóle gardła, powiększenie węzłów chłonnych lub pojawienie się guza na szyi

Płuca- utrzymujący się kaszel, krew w płwocinie, bóle, ucisk w klatce piersiowej, pojawiające się stany zapalne płuc

Sutki- guzek wciągnięcie lub owrzodzenie brodawek, krwista wydzielina z brodawki, powiększenie węzłów chłonnych pod pachą

Przełyk, żołądek- brak apetytu, trudności w połykaniu powtarzające się objawy niestrawność utrzymujące się bóle w nadbrzuszu, chudnięcie

Narząd moczowy- krew w moczu, bóle w lędźwiach, częste oddawanie moczu, objawy kolki nerkowej

Narząd rozrodczy - krwawienia między miesiączkami, krwawienia kontaktowe, bóle

Węzły chłonne - osłabienie, chudnięcie bez wyraźnej przyczyny, świąd skóry, poty nocne, skłonność do krwawień, powiększenie węzłów chłonnych, stany podgorączkowe bez określonej przyczyny, brak łaknienia, chudnięcie.

Tylko wczesne wykrycie choroby nowotworowej daje szansę na całkowite wyleczenie. Najskuteczniejszymi metodami wykrycia choroby nowotworowej są:

- Uważne obserwowanie zmian własnego ciała
- Systematyczne coroczne badania kobiet u ginekologa.
- Samodzielne badanie piersi przez kobiety raz w miesiącu
- W grupach zwiększonego ryzyka zachorowania na raka sutka mammograficzne
- U palaczy papierosów prześwietlenia klatki piersiowej dwa razy do roku
- Częste badania stomatologiczne w celu wykrywania wczesnych postaci raka w obrębie głowy i szyi.

### **Zapobieganie rozwojowi raka.**

Lekarze leczący raka - onkolodzy opublikowali szereg zaleceń dietetycznych opartych na wynikach badań:

- Pożywienie powinno być świeże, dobrej jakości i nie spleśniałe
- Tłuszcz może stanowić nie więcej niż 30 % wielkości dziennej porcji energii
- Dzielne spożycie błonnika powinno wynosić 25- 35 g
- Świeże warzywa i owoce należy spożywać codziennie, co najmniej w 4-5 posiłkach, aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych
- Napoje alkoholowe można spożywać tylko w niewielkich ilościach

- Produkty wędzone, solone i konserwowane związkami azotowymi powinny być jedzone rzadko
- Masa ciała musi być utrzymywana na względnie stałym poziomie

**Literatura:**

1. Prawda o raku.// Warszawa: Państw. Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1983.
2. Inglot Anna D.: Zbuntowane komórki.?? Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1987.
3. Lewiński Tadeusz, Michałowski Jacek: Choroby nowotworowe. // Warszawa: Państw. Zakł. Wydaw.Lek., 1988.
4. Mathe Georges: Rak.// Warszawa: "Pax, 1980.