

Nowotwory

Nowotworem nazywamy nieprawidłową tkankę, która rozrasta się nadmiernie i w sposób nieskoordynowany. Na ogół tworzy się na bazie komórek już istniejących, wcześniej uformowanych i budujących narządy. Początkowo rozprzestrzenia się w obrębie komórki macierzystej jednak dalej rosnąc wykracza poza jej granice, niejednokrotnie deformując narząd i upośledzając jego czynność. Niektóre komórki nowotworu mogą się od niego oderwać i drogą krwionośną lub limfatyczną przenosić się do innej tkanki wchodzącej w skład innego narządu tworząc ognisko przerzutowe.

Nowotwory dzielimy na:

Łagodne (niezłośliwe)

Półzłośliwe

Złośliwe

Nowotwory te różnią się od siebie budowa mikroskopowa, wyglądem, a także przebiegiem klinicznym i rokowaniami.

Nowotwór łagodny - utworzony jest z tkanek zróżnicowanych i dojrzałych o budowie podobnej do tkanek prawidłowych. Rośnie wolno, nie daje przerzutów, a po jego wczesnym wykryciu i usunięciu nie ma ponownego rozrostu w tym samym miejscu-jest całkowicie wyleczalny.

Nowotwór półzłośliwy - nowotwór o miejscowej złośliwości. Posiada dużą masę tkankową uciskającą otoczenie i zdolnością naciekania na sąsiednie tkanki. Praktycznie nie daje przerzutów, ale zdolność ta w nim istnieje i może ujawnić się nie raz bardzo późno, po wielu zabiegach chirurgicznych i wznowach.

Nowotwór złośliwy -wykazuje duży stopień zaburzeń w dojrzewaniu i budowie tkankowej i komórkowej. Rośnie szybko, naciekając, niszcząc tkanki. Wnika do naczyń krwionośnych i limfatycznych dając przerzuty.

Rodzaje nowotworów

Nowotwór płuc - jest ciężką chorobą kończącą się najczęściej śmiercią pacjenta. W większości przypadków przyczyną jego występowania jest palenie tytoniu. Istotny jest także czynnik genetyczny oraz zanieczyszczenie powietrza. Rozwija się on podstępnie i początkowo

przebiega w postaci bezobjawowej, pojawiają się one w miarę postępu choroby- najczęściej jest to przewlekły kaszel, chrypka, osłabienie. W zaawansowanej fazie choroby ból w klatce piersiowej, duszności.

Nowotwór jelita grubego - jest drugi, co do ilości występowania zarówno u kobiet jak i u mężczyzn. Jego występowaniu sprzyja dieta bogata w cholesterol, czerwone mięso i włókna roślinne. Rozwija się na podłożu błony śluzowej jelita. W miejscu powstania rozrasta się.

Jego powierzchnia jest krucha i łatwo krwawi, a powiększająca się zmiana utrudnia przepływ pokarmu przez jelita. We wczesnej fazie przebiega bezobjawowo. Pojawiają się one w bardziej zaawansowanej fazie choroby. Są to m.in. zaparcia, biegunki, krwawienia, wymioty, trudności w przełykaniu, bule w jamie brzusznej, utrata apetytu i masy ciała.

Nowotwór żołądka - jest najczęściej spotykanym nowotworem na świecie. Bardzo często przebiega bezobjawowo. Później, pojawia się wstręt do potraw mięsnych, brak apetytu, szybka utrata wagi i ból. Jego powstawaniu, najprawdopodobniej, sprzyja dieta bogata w pokarmy solone i wędzone.

Nowotwór krtani - występuje u osób po 50. roku życia, częściej u mężczyzn a niżeli u kobiet. U osób palących czy nadużywających alkoholu ryzyko zachorowania wzrasta kilkakrotnie. Umiejscawia się on na strunach głosowych lub w ich pobliżu. Głównymi objawami choroby są trudności z połykaniem pokarmów oraz trwająca dłuższy czas chrypka.

Nowotwór skóry- jest całkowicie wyleczalny, pod warunkiem że zostanie on wcześniej zdiagnozowany. Najczęstszą przyczyną tego nowotworu jest nadmierne działanie promieni słonecznych, kontakt z substancjami takimi jak smoła czy rad, urazy i ich bliznowacenie, infekcje wirusowe. Objawy to m.in. owrzodzenie skóry w miejscu starych blizn, zmiany w wyglądzie znamienia (wzrost, zmiana barwy).

Nowotwór prostaty - pojawia się najczęściej u panów po 60. roku życia. Nieznane są dokładne przyczyny wywołujące tę chorobę. Czynniki, które sprzyjają zezłośliwieniu komórek to przede wszystkim promienie rentgena. Początkowym objawem tego schorzenia jest częste oddawanie moczu, następnie pojawienie się krwi w moczu, bóle pleców (okolice lędźwiowe i miednicy).

Nowotwór piersi - najpowszechniejszy nowotwór występujący u kobiet. Głównymi przyczynami są: czynniki dziedziczne, dieta bogata w tłuszcze, choroby piersi, zmiany hormonalne. Wraz z wiekiem wzrasta prawdopodobieństwo zachorowania, największe jest u kobiet między 50 a 70 rokiem życia. Głównymi objawami są: zmiana wyglądu piersi, obrzęk, guz, krwawienie z brodawki, wysypka na brodawce sutkowej, zaczerwienienie i stwardnienie skóry.

Nowotwór szyjki macicy - choroba ta rozwija się przez wiele lat i może objawić się w każdym wieku. Wczesne stadium przebiega bezobjawowo. W miarę rozwoju pojawia się krwawienie z dróg rodnych, wodniste lub krwiste upławy, krwawienia między miesiączkami, obfite i długo trwające miesiączki, bóle podbrzusza, bolesność przy oddawaniu moczu. Głównymi przyczynami jest częste współżycie z licznymi partnerami, infekcje przenoszone drogą płciową, liczba ciąż.

Każdy nowotwór ma różny proces latencji (okres czasu pomiędzy pojawieniem się nowotworu w organizmie a jego klinicznym ujawnieniem się). Dla większości nowotworów średnia to około 20 lat, jednak w przypadku tego typu chorób nie można traktować tego jako zasady. Często nowotwór może rozwinąć się w dużo krótszym okresie czasu – zwłaszcza gdy chodzi o nowotwory układowe.

Proces powstawania nowotworu omówiony został w osobnym dziale na naszej stronie (Nowotwory – kliknij aby przejść).

Krótko o czynnikach zwiększających ryzyko zachorowania

Rakotwórcze czynniki chemiczne to m.in.: azbest, część pestycydów, nikiel, chrom, nitrozoaminy, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne i znaczna ilość toksyn.

Do czynników fizycznych należą: promieniowanie gamma, Roentgena, cząsteczkowe (czyli promieniowania cząsteczkowe) oraz m.in. promieniowanie nadfioletowe (słoneczne oraz wytwarzana przez lampy błyskowe aparatów).

Czynniki biologiczne: np. wirus HPV i HSV oraz zapalenia wątroby typu B. Naukowcy oceniają, że ponad 80% zachorowań na nowotwory złośliwe jest rezultatem działania czynników zewnętrznych (chemicznych, fizycznych oraz biologicznych). Reszta to zazwyczaj wpływ genów (obciążenie genetyczne przez poprzednie pokolenia).

W trakcie swojego życia, świadomie lub nieświadomie, często narażamy się na działanie tych niekorzystnych czynników. Na nasz organizm jest nieustannie wystawiony na niebezpieczeństwo chorób nowotworowych, poprzez działanie niektórych leków lub działań leczniczych (prześwietlenia), pod wpływem ciężkich warunków pracy, niektórych pokarmów, zbyt intensywnego opalania się oraz pasożytów i infekcji wirusowych.

Nowotwór objawy :

Mamy różne objawy w zależności od dotkniętego nowotworem organu. Na ogół o nowotworze dowiadujemy się dopiero wówczas, gdy pojawiają się objawy będące efektem ucisku nowotworu na okoliczne narządy np. ucisk guza tarczycy na drogi oddechowe wywołujący chrypkę, a niekiedy duszność.

Bóle nowotworowe, oceniane jako najsilniejsze w skali oceny bólu.

Możliwy brak apetytu na mięso.

Utrata wagi.

Stan skrajnego osłabienia tzw. wyniszczenie nowotworowe.

Nowotwór przyczyny :

Udowodnione jest, że niektóre nowotwory wywoływane są działaniem tzw. wirusów onkogennych.

Istnieją także czynniki ryzyka, takie jak picie alkoholu, palenie papierosów, kontakt z niektórymi substancjami o działaniu kancerogennym czyli rakotwórczym lub spożywanie ksenoestrogenów -chloroor-ganiczne związki zbliżone w działaniu do estrogenów, którymi zanieczyszczona jest żywność.

Działanie azbestu oraz promieni X oraz promieniowanie radioaktywne mogą być również odpowiedzialne za powstawanie nowotworu.

Czynnikami sprzyjającymi rozwojowi nowotworu mogą być wreszcie choroby, takie jak zapalenie wątroby typu C lub zakażenie pasożytnicze - schistosomatoza.

7 znaków ostrzegawczych

Zmiany skórne lub błon śluzowych

Zaburzenia ze strony układu pokarmowego

Krwimocz, trudności w oddawaniu moczu

Krwioplucie, zmiana charakteru kaszlu, uporczywa chrypka

Nieprawidłowe krwawienia, wydzielina z dróg rodnych

Guz piersi lub innej części ciała, powiększone węzły chłonne

Ból, osłabienie, chudnięcie, temperatura, nocne poty.

Każdy z tych objawów może oznaczyć zachorowanie na raka. Prosimy ich nie lekceważyć i regularnie się badać. Wyniki z tych badań umożliwiają rozpoznanie wielu nowotworów we wczesnym stadium zaawansowania. Badając się regularnie możecie uratować swoje życie!

Działania profilaktyczne

Jeśli pragniemy bardziej chronić swoje zdrowie i życie, musimy przestrzegać pewnych zasad. Często również musimy trochę zmienić styl swojego życia – jednak ta zmiana często może uchronić nas przed zachorowaniem.

Ważne jest, aby przestrzegać określonych poniżej zachowań żywieniowych.

- należy odżywiać się jak najbardziej regularnie i nie jeść w pośpiechu
- spożywać jak najwięcej warzyw i owoców (zasada „5 porcji” dziennie)
- odpowiednia dawka niezbędnych witamin i pierwiastków, zwłaszcza jeżeli chodzi o błonnik (około 30g dziennie) oraz wapń (1 g dziennie)
- unikanie nadmiernych ilości tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych (powinny stanowić nie więcej niż 30% kalorii z pożywienia)
- jedyne korzystnie wpływające na organizm tłuszcze zawierają kwasy tłuszczowe z grup Omega 3 (np. ryby) oraz Omega 7 (np. oliwa z oliwek), jednak nie można przesadzać z ilością dziennego spożywania tych produktów

W literaturze na ten temat możemy odnaleźć informację o wzorze mnemotechnicznym: 30-30-500-500. Należy rozczytywać go w następujący sposób: „Nie więcej niż 30% kalorii z

tłuszczów, minimum 30g błonnika dziennie, każdego dnia przynajmniej 500g owoców i warzyw i 2 szklanki chudego mleka (500ml).

Czynniki związane z miejscem pracy i środowiskiem:

- duże zapylenie lub zadymienie miejsca pracy i środowiska, w którym mieszkamy
- wysoka ilość spalin samochodowych, stosowanie pestycydów oraz picie nieprawidłowo uzdatnianej wody pitnej

Czynniki seksualne oraz prokreacyjne:

- pierwsza ciąża przed 26 rokiem życia znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania kobiet na raka piersi
- częste zmienianie partnerów seksualnych grozi zarażeniem wirusami HPV oraz HSV co często prowadzi do zachorowania na raka szyjki macicy

Czynniki geograficzne:

- częste i intensywne opalanie się przez dzieci i dorosłych
- opalanie się w trakcie najintensywniejszego docierania na Ziemię promieni słonecznych (godziny 11-14)
- nie stosowanie preparatów ochronnych, prowadzące częstych poparzeń słonecznych

Czynniki medyczne:

- dotyczą głównie niepotrzebnych badań radiologicznych (wykonywanych częściej niż to konieczne)
- przewlekłe stosowanie tych samych leków
- stosowanie terapii hormonalnej

Regularne badanie się – łatwy sposób na wykrycie nowotworu w odpowiednio wczesnej fazie rozwoju

Zadaniem wtórnej profilaktyki jest jak najszybsze wykrycie nowotworu, aby był on niemal całkowicie wyleczalny. Wykrycie nowotworu w stadium zerowym daje 100% szans na wyleczenie, a w dodatku koszty leczenia są znikome. Im wcześniej wykryty jest nowotwór tym leczenie jest krótsze i tańsze. Jest to bardzo ważne, zwłaszcza dla kobiet, ponieważ dzięki samobadaniu piersi mogą one wykryć nawet mały guzek w piersi, a jeśli ten okaże się nowotworem, jego leczenie pozwala na tzw. ‘operację zachowującą pierś’. Nie jest wtedy konieczna amputacja piersi, która oprócz kalectwa bardzo negatywnie wpływa na stan psychiczny pacjentki.

Szacuje się, że leczenie wczesnych stadiów chorób nowotworowych jest siedmiokrotnie tańsze i ponad pięciokrotnie skuteczniejsze od leczenia zaawansowanych nowotworów.

Dla kobiet zalecane jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, takich jak:

- mammografia (co 2 lata, bezpłatnie)
- badania ginekologiczno-cytologiczne (co 2 lata, bezpłatnie)
- samobadanie piersi (kliknij tutaj aby zaczerpnąć informacji)

Dla mężczyzn zalecanie jest samobadanie jąder. Jeśli wykrywane są jakieś niepokojące zmiany, takie jak powiększenie jednego lub obu jąder, bóle lub zgrubienia zalecana jest wizyta u urologa w celu dokładniejszych badań.

Kolonoskopia – badanie dla wszystkich w wieku 50-65lat, wykonywane co 10 lat.

Dodatkowe badania:

- morfologia krwi
- zdjęcia radiologiczne klatki piersiowej
- USG jamy brzusznej
- badania ginekologiczne – raz w roku
- test na krew utajoną w kale, zalecane zwłaszcza wszystkim po 50 r.ż. co 1-2 lata.