

## **Badania profilaktyczne to podstawa**

Na początku października br. w Urzędzie Marszałkowskim odbyła się konferencja pn. **„Profilaktyka nowotworowa- skryning mammograficzny i cytologiczny w województwie opolskim. Aktywność gmin Opolszczyzny w programie „Zdrowa Gmina”**. Wzięło w niej udział blisko 60 osób, m.in. przedstawiciele władz samorządowych, wojewódzkich, powiatowych i gminnych (z powiatów: krapkowicki, oleski, strzelecki, z gmin: Biała, Kędzierzyn-Koźle, Łubniany, Murów, Opole, Popielów, Tarnów Opolski), lekarze pierwszego kontaktu, pracownicy oświaty oraz jednostek, działających w obszarze szeroko pojętej ochrony zdrowia.

Konferencję otworzył dr **Wojciech Redelbach**, dyrektor Opolskiego Centrum Onkologii. Podkreślił, że jej tematyka skierowana jest głównie do osób, które z racji zawodowych obowiązków winny zajmować się propagowaniem zdrowego stylu życia, w tym również badań, które pozwalają wykrywać choroby nowotworowe w możliwie najwcześniejszym stadium. Dlatego rolą zarówno podstawowej opieki zdrowotnej (lekarze rodzinni i średni personel medyczny), jak i samorządów gminnych (wielka rola komórek ds. zdrowia i oświaty), jest pokazywanie, przekonywanie i uczenie lokalnych społeczności, że właściwy styl życia oraz cykliczne wykonywanie badań profilaktycznych, pozwalających na szybką diagnozę niebezpiecznej dla życia choroby – to w zasadzie klucz do długiego funkcjonowania w dobrej sprawności psychicznej i fizycznej.

Pierwszy prelegent, lekarz onkolog **Marek Szwiec**, omówił temat pn. **„Profilaktyka nowotworów - oczekiwania, rzeczywistość i ekonomia w oparciu o Europejski Kodeks Walki z Rakiem”**. Na samym wstępie mówca przytoczył fragment wypowiedzi prof. **Witolda Zatońskiego** z Centrum Onkologii –Instytut w Warszawie, które stanowią sedno walki z chorobami nowotworowymi: *„Niektórzy wyobrażają sobie walkę z rakiem jako leczenie; leczenie pacjenta, który zgłosił się do lekarza z objawami nowotworu. W rzeczywistości jest to jedna z kilku dróg w walce z nowotworami.”*

Bo walka z rakiem to nie tylko leczenie, nawet na najwyższym poziomie i z wykorzystaniem najnowocześniejszego sprzętu i najdroższych leków. Walka z rakiem to przede wszystkim minimalizowanie ryzyka zachorowania, m.in. przez tak, zdawałoby się banalne działania, jak prowadzenie zdrowego stylu życia czy wykonywanie badań profilaktycznych. Tymczasem z badań wynika, że choć 45proc. Polaków obawia się zachorowania na raka to niemal połowa z nich na takie badania się w ogóle nie zgłasza...

W wykładzie opolskiego onkologa pojawiło się m.in. takie pytanie: *czy to w ogóle możliwe, że nie będziemy chorować na nowotwory a przynajmniej nie będziemy na nie umierać?*

Okazuje się, że odpowiedź na to pytanie jest, wbrew pozorom, twierdząca. Współczesna nauka nie ma wątpliwości, że wielu typom nowotworów można w ogóle zapobiec i że można też znacząco zmniejszyć ryzyko zachorowania. Sęk jednak w tym, że ów proces (minimalizowania ryzyka) jest długi i trwa praktycznie... całe życie. No i potrzebna jest do tego wiedza a przede wszystkim świadomość tego, jak ogromny wpływ na „wyhodowanie swojego raka” ma każdy człowiek z osobna. Dlatego tak ważne są wszelkie działania informacyjne, dające wiedzę o tym, co konkretnie chroni przed nowotworami, a co im sprzyja. Badacze nie mają wątpliwości, że eliminując z życia kilka głównych czynników ryzyka można zapobiec aż 40 proc. nowotworów (niektórzy badacze uważają, że nawet 75proc.!).

Największym „sprzymierzeńcem” nowotworów – o czym wiedzą już chyba wszyscy - jest nałogowe palenie papierosów, które odpowiada za ok. 30 proc. zachorowań na nowotwory, zresztą nie tylko raka płuca. Zaraz po nim (a może nawet przed) jest złe odżywianie, któremu również przypisuje się 30 proc. zachorowań na nowotwory. Z tym czynnikiem ryzyka z kolei wiążą się kolejne, takie jak otyłość i brak aktywności fizycznej (zagrożenie rakami okrężnicy, piersi, trzonu macicy i prostaty).

Bardzo groźny dla zdrowia jest także spożywanie w nadmiarze alkoholu (sprzyja nowotworom górnego odcinka przewodu pokarmowego), oraz nadmierne opalanie się, zwłaszcza w solariach (zagrożenie czerniakiem).

Więcej uwagi prelegent poświęcił rakowi piersi, najczęstszemu nowotworowi rozpoznawanemu u kobiet (ok. 15 tys. nowych zachorowań rocznie i ok. 5 tys. zgonów rocznie w Polsce, na Opolszczyźnie odpowiednio ok. 400 i 130). Tymczasem wczesne wykrycie choroby to duża szansa wyzdrowienia. I tutaj niezwykle pomocne są badania przesiewowe u kobiet powyżej 50. roku życia. Statystyki dowodzą, że wśród kobiet poddawanych mammograficznemu badaniu przesiewowemu spadek umieralności wynosi ponad 30 proc.!

Program badań przesiewowych prowadzony jest we wszystkich krajach Unii Europejskiej (w niektórych od 1963 r., w Polsce od 2006 r.). Niestety, ciągle za mało Polek w wieku 50-69 lat korzysta z tego diagnostycznego dobrodziejstwa (ok. 44 proc.), mimo że badanie jest bezpłatne. Jeśli idzie o Opolanki w skryningu, to liczba wykonanych badań mieści się w granicach średniej krajowej (ok. 43 proc.). O tym, „**Jak zwiększać motywację do badań profilaktycznych**” mówiła w wykładzie **Joanna Wawrzyniak**, psycholog kliniczny w OCO.

Kolejny prelegent dr n. med. **Wojciech Guzikowski**, konsultant wojewódzki w dziedzinie ginekologii i położnictwa, w swoim wykładzie „**Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy - cel, drogi i dotychczasowe wyniki**”, przytoczył na wstępie dane, z których wynika, że każdego roku na raka szyjki macicy umiera w Polsce ok. 1700 kobiet, na Opolszczyźnie ok. 60.

Przypomniał, że już w 1997 r. udowodniono, iż jedną z głównych przyczyn zachorowania na raka szyjki macicy jest zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego HPV (*Human Papilloma Virus*). Wirus ten przenosi się głównie drogą płciową i praktycznie każda kobieta może zostać nim zakażona.

- *Blisko sto procent raków szyjki macicy wykazuje obecność DNA HPV – mówił prelegent. - Zdecydowana większość zakażeń u kobiet do 35 roku życia ustępuje samoistnie w okresie do 2 lat. Niestety, w ok. 20 procentach przypadków wirus wbudowuje swoje DNA w genom komórki gospodarza, inicjując przewlekłą infekcję wirusową. Jest ona podstawowym czynnikiem odpowiedzialnym za rozwój zmian molekularnych, prowadzących do zapoczątkowania procesu karcinogenezy, który trwa nawet kilkanaście lat.*

Tylko zorganizowana profilaktyka, m.in. skryning cytologiczny, może te niechlubne statystyki radykalnie zmienić na korzyść zdrowia i życia Polek- podkreślał prelegent. Zwłaszcza, że program bezpłatnych badań cytologicznych, realizowany w Polsce od 2006 r., obejmuje wszystkie panie w wieku 25-59 lat. Niestety, zdecydowanie za mało Polek, także Opolanek, zgłasza się na to badanie. Można wręcz powiedzieć, że to właśnie w niskiej świadomości społecznej a także medycznej wielu Polek upatrywać należy podstawowego źródła zawansowanych w Polsce przypadków raka szyjki macicy.

W zasadzie żadna kobieta nie powinna umierać na raka szyjki macicy, albowiem nowotwór ten ma zarówno bardzo długi okres rozwoju (nie można więc mówić, że kogoś zaskoczył...), lokuje się w miejscu łatwo dostępnym do badania, a sama diagnostyka jest prosta. Jeśli dodać łatwość leczenia stanów patologicznych, przedrakowych oraz niskich stopni zaawansowania można powiedzieć, że rak szyjki macicy należy do najłatwiej diagnozowanych i leczonych nowotworów.

Skąd zatem co roku aż 1700 zgonów Polek na raka szyjki macicy, podczas gdy np. w krajach skandynawskich - kilka? Które z nich chorują i dlaczego umierają?

Dane statystyczne nie pozostawiają w tym względzie złudzeń: najczęściej chorują kobiety, które przez wiele lat nie poddawały się badaniom cytologicznym, ba - połowa z nich nigdy nie miała pobranego wymazu cytologicznego! Tymczasem, gdyby każdej kobiecie choć raz w życiu wykonano takie badanie, ryzyko śmierci z powodu raka szyjki macicy obniżyłoby się o 40% ! Co więcej - udowodniono, że ryzyko tego nowotworu u kobiet 50-letnich, które regularnie wykonywały badania cytologiczne, jest bardzo niskie.

Na Opolszczyźnie kobiet w wieku 25-59 lat, które winny korzystać z możliwości wykonywania co 3 lata bezpłatnych badań cytologicznych, jest ponad 250 tys. Tymczasem procent objęcia badaniem tej populacji wynosi niecałe 27% (co zresztą i tak daje Opolankom miejsce w czołówce kraju, gdzie średnia wynosi 23,64 %).

Najwięcej Opolanek bada się w powiatach: namysłowskim (34 %), głubczyckim i prudnickim (32%) oraz kluczborskim. Najmniej w strzeleckim (21%), oleskim (22%) i nyskim (24%).

*- Każda kobieta winna mieć świadomość, że badanie cytologiczne może jej uratować życie! – powiedział na zakończenie dr Guzikowski. – Proces nowotworowy postępuje powoli, dlatego regularne badania cytologiczne dają szansę na wykrycie raka we wczesnym stadium rozwoju, kiedy jeszcze można całkowicie go wyleczyć.*

O tym, co zrobić, aby nie unikać badań profilaktycznych mówiła **Joanna Wawrzyniak**, psycholog kliniczny w OCO w wykładzie: „**Jak zwiększać motywację do badań profilaktycznych**”.

Konferencję zakończyły omówienia doświadczeń gminnych z udziału w III edycji konkursu „Zdrowa Gmina”, dokonane przez przedstawicielki gmin Opole - **Barbarę Strecker**, Kędzierzyn – Koźle - **Jolantę Teister** oraz, Dobrzeń Wielki - **Irenę Weber**.