

# Kontrola i dobre odżywianie

Rozmowa z lek. med.

Krystyną Bugajską



## - Czym jest nowotwór?

- Nowotworem nazywamy nieprawidłową tkankę, która rozrasta się nadmiernie i w sposób nieskoordynowany z sąsiadującymi tkankami. Nie jest więc tworem obcym organizmowi, a tkanką własną ustroju. Rozwija się wraz z organizmem, bez niego nie istnieje. Może powstać w każdym okresie życia człowieka, nawet w łonie matki. - Jak powstaje? - Wystarczy, że jedna komórka zacznie „żyć własnym życiem”. Podział komórki jest bardzo skomplikowanym procesem. Błąd w budowie cząsteczki DNA, a zwłaszcza białek zwanych strażnikami genomu, prowadzi do transformacji nowotworowej. Komórka zaczyna dzielić się bez ograniczeń - wymyka się spod kontroli układu immunologicznego.

## - Jakie są rodzaje nowotworów?

- Nowotwory możemy podzielić na: nowotwór niezłośliwy (łagodny), który jest całkowicie wyleczalny (nie daje przerzutów, rośnie

wolno i nie odrasta po wycięciu); nowotwór pólzłoliwy - o miejscowej złośliwości, który charakteryzuje się dużą masą i zdolnością niszczenia sąsiednich tkanek oraz nawrotami pousunięciu (wymaga usunięcia także okolicznych tkanek) oraz nowotwór

złośliwy

- charakteryzuje się dużym stopniem zaburzeń w zróżnicowaniu, dojrzewaniu i budowie tkankowej oraz komórkowej. Nie jest otorbiony, rośnie szybko, niszcząc okoliczne tkanki. Wnika do naczyń krwionośnych, dając przerzuty do odległych narządów. Najczęściej występujący rodzaj nowotworu złośliwego to rak. Rak stanowi ponad 90 procent nowotworów złośliwych. Istotny jest stopień zaawansowania procesu nowotworowego. Jego ocena opiera się na trzech elementach: guz, węzły chłonne i przerzuty odległe (w skrócie „TNM” z łaciny).

## - Jakie są czynniki ryzyka w chorobie nowotworowej?

- Czynnikiem ryzyka są różne substancje, zjawiska fizyczne oraz leki. Substancje rakotwórcze zawarte są w spalinach samochodowych, samolotowych, dymach z kominów i z papierosów. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe, takie jak nadużywanie alkoholu i kawy, spożywanie nadmiernie solonych

pokarmów, silnie kwaśnych lub wędzonych, mogą być przyczyną zwiększonej zachorowalności na raka żołądka. Niektóre związki chemiczne, ukryte pod symbolami E (E131, E142, E210-215, E217, E239, E330), także te dopuszczone do spożycia w naszym kraju i dodawane do wielu popularnych produktów spożywczych, takich jak zupki w proszku czy napoje owocowe, mają działanie rakotwórcze. Nowotwór może być wywołany przez promieniowanie ultrafioletowe i jonizujące. Również infekcje wirusowe mogą przekształcać zdrową komórkę w nowotworową.

## - W jaki sposób można leczyć nowotwory?

- Jest kilka sposobów leczenia nowotworów:

### • interwencja chirurgiczna

(nadal najskuteczniejsza metoda leczenia raka). Przywraca zdrowie ok. 25 proc. chorych. Obok tradycyjnej operacji, stosuje się także inne techniki chirurgiczne, tj. elektrochirurgię, kriochirurgię, chirurgię laserową, chirurgię ultradźwiękową i endoskopową.

### • radioterapia

(promienie Roentgena i gamma)

### • chemioterapia

(cytostatyki)

### • hormonoterapia

## - Jakie są skutki uboczne leczenia onkologicznego? Jak możemy je zmniejszyć?

- Skutki uboczne radioterapii zależą od dawki promieniowania i obszaru napromieniowania. Najwcześniej występują nudności i wymioty. Potem pojawiają się objawy spowodowane uszkodzeniem szpiku kostnego i choroba popromienna, manifestująca się utratą apetytu, wysoką gorączką i ostrą biegunką. W miejscu naswietlania może pojawić się rumień i martwica tkanek, a nawet owrzodzenia i przetoki. Konse-

kwencją chemioterapii jest także uszkodzenie szpiku kostnego (zmęczenie, senność, duszności), wypadanie włosów, zmiany skórne oraz uszkodzenie nabłonka przewodu pokarmowego (nudności, wymioty, utrata apetytu, biegunka lub zaparcia). Uboczne skutki radio- i chemioterapii zmniejszamy przez transfuzję krwi i leki przyspieszające odnowę szpiku kostnego. Radioterapia śródoperacyjna pozwala uniknąć napromieniania zdrowych tkanek.

**- Ból nie zawsze towarzyszy chorobie nowotworowej. Dlaczego tak się dzieje?**

- To prawda. Ból jest przede wszystkim objawem występującym w okresie klinicznego zaawansowania choroby i związany jest bezpośrednio z uszkodzeniem czuciowych zakończeń nerwowych przez tkankę nowotworową.

**- W jaki sposób możemy zapobiegać powstawaniu i rozwojowi choroby nowotworowej?**

- Aby uniknąć choroby nowotworowej należy:
  - nie palić papierosów i nie pozwalać, aby inni przy nas palili
  - ograniczyć spożycie alkoholu, zwłaszcza wysokoprocentowego

- chronić się przed promieniowaniem UV, np. stosując kremy z wysokim filtrem
- regularnie przeprowadzać samokontrolę swojego ciała
- zgłosić się do lekarza, jeśli zauważymy guzki, zmiany wyglądu znamion na skórze, owrzo-

- od 30 do 65 roku życia, nie rzadziej niż co 3 lata, przeprowadzać badania cytologiczno-ginekologiczne
- unikać nadmiernego spożywania produktów silnie solonych i kwaśnych (głównie marynowanych) oraz tłuszczów, ograniczyć spożycie produktów wędzonych

- jeść codziennie owoce i warzywa, zwłaszcza surowe, żywność przechowywać w lodówce, wyrzucać produkty spleśniałe

- unikać nadwagi, także poprzez zachowanie sprawności fizycznej i zapewnienie organizmowi codziennej dawki ruchu

**- W jaki sposób Alveo może wspomóc leczenie onkologiczne?**

- Alveo, jako preparat pochodzenia roślinnego, wspomaga leczenie chorób nowotworowych poprzez stymu-

lację odporności. Wzmacnia organizm, uzupełnia składniki odżywcze. Dzięki swojemu składowi jest także bardzo istotny w profilaktyce chorób nowotworowych.

*Rozmawiała Grażyna Michalik*



Z rakiem można wygrać

dzenia lub zgrubienia na śluzówkach i skórze

- natychmiast poinformować lekarza o takich objawach, jak: krwawienia z naturalnych otworów ciała, przewlekłe zaburzenia w przełykaniu pokarmów i oddawaniu stolca lub moczu, zmiany barwy głosu