



Diabetyczko, badaj się!

Nadmierna masa ciała zwykle kojarzy się z chorobami układu krążenia i zaburzeniami metabolicznymi. Tymczasem otyłość jest również istotnym czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Szczególnie dotyczy to takich narządów jak jelito grube, nerki i trzustka, a w przypadku kobiet także piersi, trzonu macicy i jajników.

Odsetek ludzi w populacji z nadmierną masą ciała i otyłością rośnie z roku na rok i obecnie dotyczy około 50 proc. polskiego społeczeństwa. Wraz ze wzrostem liczby osób otyłych, wzrasta również zagrożenie licznymi chorobami. Uważa się wręcz, że otyłość jest drugą w kolejności, po ekspozycji na dym papierosowy, przyczyną nowotworzenia, a utrzymanie prawidłowego wskaźnika masy ciała pozwoliłoby uniknąć przynajmniej 20 proc. zachorowań onkologicznych.

Otyłość a nowotwory

W jaki sposób otyłość stymuluje rozwój raka? Mechanizmy tego procesu są złożone. Na procesy te składają się między innymi:

- podwyższony poziom hormonów – głównie estrogenu – istotnie powiązanego ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia nowotworów hormonozależnych takich jak rak piersi czy trzonu macicy
- narastająca insulinooporność będąca pochodną nadwagi i otyłości oraz związany

z tym zwiększony poziom insuliny we krwi oraz insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF)

- nadmierna produkcja aktywnych białek (adipokin) przez tkankę tłuszczową w celu regulacji procesów zapalnych powoduje, że otyłość jest postrzegana jako „przewlekłe tłące się zapalenie” w organizmie a stan taki zaburza z kolei naturalne mechanizmy obronne i stąd zwiększa ryzyko niektórych nowotworów.

Od co najmniej dekady dyskutuje się o zwiększonej zapadalności na nowotwory u osób z cukrzycą oraz otyłych. Początkowo nawet obwiniano samą insulinę o działanie kancerogenne. Dziś już wiemy, że mechanizmy te są bardziej złożone. U osób z cukrzycą, ale również i stanem przedcukrzycowym, niekorzystna jest już sama hiperglikemia. Poza nią także inne czynniki, takie jak niewłaściwa dieta i brak aktywności fizycznej, mogą mieć niezależny wpływ na onkogenezę i jedynie redukcja masy ciała poprzez zwiększenie insulinowrażliwości może zmniejszyć to ryzyko.

Zatem, aby zmniejszać ryzyko chorób nowotworowych bardzo istotną wagę powinno przykładac się do profilaktyki. A najskuteczniejszą formą profilaktyki są oczywiście: zdrowy styl życia oraz systematyczne badania.

Korzystajmy z badań profilaktycznych

W przypadku nowotworów kobiecych, istotną rolę odgrywają badania: cytologiczne, mammograficzne oraz ultrasonograficzne. W ramach prewencji nowotworów ginekologicznych w Polsce istnieje Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy oraz Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi. Oba programy prowadzone są przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Pierwszym z nowotworów, o którym należy wspomnieć jest nowotwór trzonu macicy. Do czynników ryzyka należą tutaj między innymi wspomniana otyłość w wieku okołomenopauzalnym, cukrzyca i nadciśnienie. W prewencji istotną rolę odgrywa aktywność fizyczna oraz prawidłowa dieta, w szczególności u osób z nadmierną masą ciała, a także wykonywanie regularnych badań ginekologicznych. Drogie Panie, szczególnie jeśli jeste-

cie w wieku okołomenopauzalnym, zwracajcie uwagę na obfitość, regularność i długość krwawienia miesięczkowego. Jakikolwiek niepokojące Was odstępstwa od dotychczasowego stanu albo pojawienie się ponownie plamień czy krwawienia po zakończonej menopauzie wymagają konsultacji lekarskiej a nie oczekiwania „że może problem sam przeminie”.

Obserwuj siebie

Zachowanie prawidłowej masy ciała jest istotne również w przypadku profilaktyki nowotworu jajnika. W związku z początkowo bezobjawowym przebiegiem tego nowotworu jego wykrycie jest niezwykle trudne. Co powinno nas zaniepokoić? Bóle w podbrzuszu, zaparcia, częste oddawanie moczu (objawy związane z uciskiem guza jajnika na sąsiednie narządy) to objawy obserwowane stosunkowo późno, kiedy stopień zaawansowania zmiany jest znaczny, podobnie nieprawidłowe krwawienia (jeśli guz ma charakter „czynnego hormonalnie” choć nie jest to regułą). Natomiast najczęściej zauważalnym, choć najbardziej bagatelizowanym objawem jest powiększający się obwód brzucha, wymagający nawet zmiany garderoby (objaw „zbyt ciasnej spódniczki”), który pacjentki raczej wiążą z przyrostem masy ciała, wzdęciami i niestrawnością pomimo braku łaknienia niż z toczącym się w jamie brzusznej procesem nowotworowym i związanym z nim wodobrzuszem. W przypadku i tego nowotworu również szczególną rolę odgrywa profilaktyka pierwotna – prawidłowy styl życia: dieta i aktywność fizyczna.

Mówiąc o nowotworach ginekologicznych, nie można pominąć nowotworu szyjki macicy. Kobiety pomiędzy 25. a 59. rokiem życia powinny pamiętać, że przysługuje im bezpłatne badanie cytologiczne raz na 3 lata. Badanie to jest bezbolesne, bezpieczne i nie wymaga dużego nakładu czasu. Przed przystąpieniem do niego należy pamiętać, że badanie można wykonać najwcześniej 2 dni po zakończeniu cyklu miesięczkowego i najpóźniej 4 dni przed rozpoczęciem kolejnego krwawienia, najlepiej w pierwszej połowie cyklu (pierwszy dzień cyklu to pierwszy dzień krwawienia miesięczkowego). Na co najmniej 4 dni przed badaniem, nie należy stosować żadnych leków dopochwowych. Na badanie cytologiczne nie należy

zgłaszać się w czasie trwania miesiączki, a także w przypadku jeśli mamy objawy stanu zapalnego okolic intymnych.

Piersi pod kontrolą

Z kolei do najczęściej wymienianych czynników ryzyka nowotworów piersi należą wiek, wczesna pierwsza miesiączka, późna menopauza, bezdzietność, ale też otyłość po menopauzie. Podobnie jak w przypadku nowotworu szyjki macicy, Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach Populacyjnych Programów Wczesnego Wykrywania prowadzi bezpłatne badania mammograficzne adresowane do kobiet w wieku 50-69 lat. W badaniach tych, oprócz ewentualnego wykrycia zmian, duże znaczenie ma również określenie ryzyka nowotworu piersi uwarunkowanego dziedzicznie. W przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego (rak piersi u mamy, babci, siostry), kobiety zostają objęte poradnictwem genetycznym oraz otrzymują w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach.

Należy pamiętać, że problem nowotworu piersi dotyka kobiety w każdym wieku. Także kobiety młodsze powinny pamiętać o systematycznych wizytach ginekologicznych w ramach których wykonane zostanie badanie ultrasonograficzne piersi. U nich przeważa lepiej widoczna w tym badaniu tkanka gruczołowa, a u starszych Pań przeważa tkanka tłuszczowa, dlatego jako pierwsze badanie wykonuje się u nich mammografię, którą w razie konieczności uzupełnia się o USG. Ponadto warto pamiętać, że wprowadzie karmienie piersią działa ochronnie to jednak kobiety od najmłodszych lat powinny być uczone nawyku samodzielnego badania piersi.

Nie zapominajmy, że zdrowie w dużej mierze zależy od nas samych i chęci współpracy z profesjonalistami. Korzystajmy z badań profilaktycznych. To od nas samych w dużej mierze zależy wczesne wykrycie niepokojących zmian w organizmie. A jak wiadomo, w przypadku nowotworów, im wcześniejsza diagnoza, tym większe szanse na wyleczenie.

**mgr Justyna Kot – położna
dr n. med. Agnieszka Kędzia – specjalista
chorób wewnętrznych i diabetologii**