

ABSTYNENCJA POMAGA

ZAPOBIEGAĆ NOWOTWOROM

Spożywanie alkoholu, szczególnie w nadmiarze, zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową, zwykle w obszarze głowy i szyi. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, niemal każda jest toksyczna dla naszego organizmu, dlatego najlepiej całkowicie z niego zrezygnować. Podobnie szkodliwe działanie ma tytoń, a stwierdzenie, że palenie papierosów zabija już od dawna przestało być sloganem.



Osoby pijące alkohol dwukrotnie częściej zapadają na choroby nowotworowe w obrębie głowy i szyi niż abstynenci. Najbardziej narażają się pijący alkohol regularnie, choć szkodzi też okazjonalne spożywanie alkoholu.

ABSTYNENCJA DLA ZDROWIA

Odstawienie alkoholu nie przynosi od razu efektu zdrowotnego i nie wyklucza choroby nowotworowej. Zagrożenie rakiem jamy

Zwykle odstawienie alkoholu wynika z konieczności, z zaleceń lekarza bądź jest efektem poważnej przypadłości. Tak było z Katarzyną (46 l.) z Parczewa, która uważała się za osobę niezagrożoną przez alkohol, bo przecież były okresy – np. Adwent i Wielki Post – gdy nie wypijała nawet kropki. Dobrze pamiętała doświadczenia z ojcem, który zmarł przed 50-tką na nowotwór przełyku. Lekarze tłumaczyli później, że tak naprawdę zabiło go palenie tytoniu i mocny alkohol. Ojciec wypalał paczkę papierosów dziennie, a w soboty wypijał z kolegami parę kieliszków wódki po powrocie z ryb.

Katarzyna nigdy nie paliła, ale za to nie odmawiała mężowi, gdy częstował ją winem, zwłaszcza białym. Rzadko kończyła na jednym kieliszku, częściej było to pół butelki. Zrobiła sobie odpoczynek od wina, gdy przypłatała się uciążliwa infekcja gardła, której nie mogła się pozbyć domowymi sposobami i przy pomocy tabletek do ssania. Kiedy w końcu poszła do lekarza, zapytał o choroby w rodzinie i zaniepokojony zlecił dalsze badania. Wynik okazał się najgorszy z możliwych: nowotwór przełyku, na szczęście w pierwszej fazie. Kuracja była długa (rok) i uciążliwa, ale za to skuteczna. Obyło się bez usuwania krtani, co przytrafiło się ojcu. Katarzyna już nie pije wina ani innego alkoholu i namówiła męża do abstynencji.

ustnej i przełyku zmniejsza się jednak znacząco, ale nawet po 16 latach od porzucenia alkoholu i tak jest większe niż u osób, które nigdy nie piły.

NOWOTWORY GŁOWY I SZYI

Nowotwory głowy i szyi rozwijają się w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych, w przełyku, jamie ustnej, gardle, krtani, jamie nosowej, zatokach, śliniankach, tarczycy, tkance miękkiej, kościach i skórze. Bywają powiązane z regularnym spożywaniem alkoholu, paleniem papierosów i z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi. Nowotwór jamy ustnej i gardła środkowego często wywołuje zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV).

Najczęściej na nowotwory głowy i szyi chorują osoby po 50. roku życia. W Polsce zapada na nie 11 tys. osób rocznie, zaś śmiertelność wynosi 6 tys. osób rocznie. Chorują coraz młodszy, niestety ponad połowa chorych trafia na leczenie za późno. Osoby pijące alkohol są pięć razy bardziej narażone na rozwój nowotworu w jamie ustnej i gardle niż niepijący. Powodem są zmiany w komórkach tych organów wywołane alkoholem.

NA CO UWAŻAĆ

Pacjenci często ignorują objawy bądź mylą je z niegroźnymi infekcjami gardła lub oskrzeli. Tymczasem powinno niepokoić, jeśli przez dłuższy czas (trzy tygodnie) utrzymuje się:

- pieczenie języka,
- niegojące się owrzodzenie, czerwone albo białe naloty w jamie ustnej,
- ból gardła,
- przewlekła chrypka,
- guz na szyi,
- niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa,
- ból powiązany z połykaniem.

Są to najczęstsze objawy nowotworów głowy i szyi, których nie wolno lekceważyć. Po zaważeniu tych zmian trzeba je jak najszybciej



skonsultować ze specjalistami. Lekarze oceniają, czy należy wykonać dodatkowe badania, jak endoskopię, cytologię czy biopsję.

Wczesne wykrycie choroby umożliwia zastosowanie mniej inwazyjnej terapii. Leczenie zaawansowanych zmian nowotworowych wiąże się ze skomplikowanymi zabiegami chirurgicznymi, które mogą być uciążliwe dla pacjenta. Niektóre odbierają pacjentowi możliwość sprawnej komunikacji (np. po usunięciu krtani) i oznaczają zmianę dotychczasowego sposobu życia.



Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.



Ministerstwo
Zdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.