

▶ ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM

Profilaktyki nowotworów powinno uczyć się w szkołach

– Co możemy zrobić, żeby uchronić się przed rakiem? Przede wszystkim regularnie badać się. Nie ma lepszego sposobu, by o siebie zadbać – podkreśla w rozmowie z „Linią Otwocką” **prof. dr hab. n. med. Cezary Szczylik**, wybitny specjalista w dziedzinie onkologii, prezes Fundacji Onkologii Doświadczalnej i Klinicznej, współtwórca Studium Medycyny Molekularnej i kierownik Oddziału Onkologii Klinicznej i Chemioterapii w Europejskim Centrum Zdrowia Otwock.

Statystyki dotyczące zachorowań na nowotwory są zatrważające. Co roku wzrasta zarówno liczba zdiagnozowanych przypadków, jak i zgonów. Czy ma na to wpływ coraz lepsza i większa wykrywalność raka, czy przyczyn należy jednak upatrywać w innych czynnikach?

– Obecnie w Polsce diagnozuje się ok. 180 tysięcy przypadków nowotworów rocznie, a ten przyrost jest stały i wynosi mniej więcej 2-3 proc. Niestety, jednocześnie rośnie liczba zgonów, a zatem wykrywalność jest wciąż na niewystarczającym poziomie i z pewnością nie rozwiązuje wieloczynnikowego problemu. Jedną z przyczyn rosnącej liczby zachorowań są zanieczyszczenia powietrza – niestety w tej kwestii przodujemy nie tylko jako kraj, lecz także region. Wciąż nie dysponujemy odpowiednimi narzędziami albo nie potrafimy z nich korzystać, by skutecznie przeciwdziałać paleniu w piecach wszystkim, co popadnie. Także w innych sferach można by działać efektywniej. Doskonałym przykładem są Stany Zjednoczone, gdzie udało się nie tylko poprawić diagnostykę, lecz także wyleczalność nowotworów. Odnotowuje się tam nawet spadek liczby zgonów pacjentów onkologicznych, na co wpływ miało na pewno wprowadzenie mody na niepalenie papierosów, a następnie przełożenie tego na prawo – w wielu miejscach po prostu nie wolno palić, w tym np. w odległości 100 metrów od budynków rządowych. Priorytetem w polityce zdrowotnej powinna być dbałość o środowisko, edukowanie od najmłodszych lat oraz uświadamianie ludzi w każdym wieku, jak ważny jest zdrowy styl życia. Powinniśmy pamiętać, że jesteśmy chodzącym filtrem, filtrujemy wszystko, z czym mamy kontakt – wodę, powietrze, szczególnie zaś pokarm, a zatem z tym, co jemy, wiąże się wielka odpowiedzialność. Właściwe odżywianie to ogromne wyzwanie dla społeczeństwa.

fol. ECZ



Jedną z przyczyn rosnącej liczby zachorowań są zanieczyszczenia powietrza – niestety w tej kwestii przodujemy nie tylko jako kraj, lecz także region

Jak jeszcze powinna wyglądać profilaktyka zarówno w skali mikro, tj. pojedynczego człowieka, jak i w skali kraju? Co możemy zrobić, by się chronić?

– Przede wszystkim regularnie badać się. Nie ma lepszego sposobu, by o siebie zadbać. Nawet młodzi ludzie muszą o tym pamiętać. Kobiety powinny raz w miesiącu wykonywać samobadanie piersi, a mężczyźni – jąder. Co dwa lata należy robić cytologię i USG, co pięć lat – RTG klatki piersiowej (oczywiście o ile dana osoba nie pali), a co 10 lat – kolonoskopię. Po 50. roku życia niektóre badania trzeba wykonywać częściej, nawet raz do roku. Podobnie jest w przypadku osób obciążonych genetycznie. Warto jak najwcześniej samemu zrobić dokładny wywiad rodzinny i rozsądnie ocenić ryzyko. Już internista może pomóc rozwiązać wątpliwości i przygotować kalendarz indywidualnych badań wraz ze wskazaniami, jak często je powtarzać. Jeśli obciążenie jest duże, warto rozważyć zrobienie badań o charakterze prognostycznym, w tym genetycznych (wykonujemy je także w Europejskim Centrum Zdrowia Otwock). Dzięki nim można m.in. zaplanować bardziej celowaną profilaktykę.

Uważam, że organizacja działań na poziomie państwa jest obecnie nieadekwatna do skali problemu. Koszty utrzymania osób z nowotworami, ich leczenia i innych świadczeń spadają na całe społeczeństwo, więc egzekwowanie od obywateli np. tego, by przykładali wagę do profilaktyki, można by uznać za sprawiedliwe i opracować odpowiednie prawo, które by to sankcjono-

nowało. Skutecznym pomysłem wydaje się np. zróżnicowanie stawek ubezpieczeniowych w zależności od tego, czy dana osoba wykonuje konieczne badania, czy nie. Obecnie jednolita stawka jest – moim zdaniem – nie fair wobec tych, którzy zachowują się odpowiedzialnie w kwestiach zdrowia. Mogłaby ona jednak pośrednio obliżować do przeprowadzania badań wczesnego wykrywania, powiedzmy co dwa lata, gdyby bez nich naliczana była dodatkowa kwota za ubezpieczenie.

Wykrycie raka lub nawet jego prawdopodobieństwa to zawsze trudne przeżycie dla pacjenta i jego rodziny. Reakcje są często bardzo zróżnicowane. O czym należy w tej sytuacji pamiętać?

– O tym, by zawsze wierzyc w naukę i osiągnięcia cywilizacji, w konkretne efekty badań. Naturalnie można szukać leków i metod terapii na własną rękę, ale należy to bezwzględnie konsultować z lekarzem – specjalistą i autorytetem w swojej dziedzinie. Mówimy przecież o ratowaniu życia, więc to normalne, że chcemy spróbować wszystkiego, trzeba jednak zachować przy tym rozsądek. Obecny poziom wiedzy i rozwój technologii pozwala nam – lekarzom – na naprawdę precyzyjne działania. Po wykryciu nowotworu wykonujemy pogłębioną diagnostykę, co umożliwia doprecyzowanie rozpoznania, a tym samym szczegółowe zaplanowanie następujących po nim procesów terapeutycznych. Potrafimy określać – co polecam, chociaż nie jest to procedura refundowana przez NFZ – tzw. czynniki predykcyjne, dzięki którym możemy rozpoznać rokowania danego pacjenta i prawdopodobieństwo osiągnięcia korzyści z danej formy leczenia oraz – ewentualnie – zmienić ją na bardziej odpowiednią.

W związku z obecną sytuacją powtarzam także wszystkim pacjentom z nowotworami, że powinni szczepić się. Według mnie to kwestia zero-jedynkowa. **rozmawiała: Agata Legan**