Jak chronić się przed nowotworami głowy i szyi

Data aktualizacji
2024-10-04

Rocznie w Polsce odnotowuje się 5–6 tysięcy nowych zachorowań na nowotwory głowy i szyi. Są one problemem nie tylko medycznym, ale również społecznym. Często wykluczają chorych z życia społecznego i zawodowego, ponieważ dotyczą narządów odpowiedzialnych za tak istotne funkcje życiowe, jak mowa, połykanie czy oddychanie. Ich leczenie, często okaleczające, oraz jego skutki uboczne negatywnie wpływają na język, gardło, krtań, tchawicę, nos. Zmieniają także wygląd chorego.

Niepokojące objawy

Dla efektów leczenia nowotworów duże znaczenie ma etap wykrycia choroby. Im jest wcześniejszy, tym większe szanse na wyzdrowienie. Dlatego ważne jest, by się uważnie obserwować i nie lekceważyć żadnych niepokojących objawów, które trwają dłużej niż 2–3 tygodnie.

Powinny Cię zaniepokoić zwłaszcza:

- pieczenie języka
- niegojące się owrzodzenia w jamie ustnej
- czerwone lub białe naloty w jamie ustnej
- ból gardła
- przewlekła chrypka
- ból w trakcie przełykania i problemy z połykaniem
- guz na szyi
- jednostronna niedrożność nosa
- krwawy wyciek z nosa.

Często takie objawy mogą wskazywać na infekcję. Jeśli jednak pomimo leczenia przeciwinfekcyjnego choć jeden z nich nadal się utrzymuje i trwa to przez 2–3 tygodnie – odwiedź onkologa. Do tego lekarza nie potrzebujesz skierowania.

Czynniki ryzyka

Najważniejsze dla zdrowia jest zapobieganie chorobom. Doskonale wiemy, jak to robić w przypadku nowotworów głowy i szyi. Znamy aż 90 proc. czynników ryzyka zachorowań, które można wyeliminować. W pierwszej kolejności są to papierosy i alkohol. Szczególnie niebezpieczne jest jednoczesne ich spożywanie. Podrażniona przez alkohol błona śluzowa w jamie ustnej stanowi bowiem idealne podłoże do wnikania w nią substancji chemicznych zawartych w dymie tytoniowym. A jest ich, według Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem, aż 7 tysięcy. Ponad 70 z nich ma udowodnione działanie rakotwórcze.

> **Na rzucenie palenia nigdy nie jest za późno. Nawet po rozpoznaniu nowotworu**

> **odniesiesz korzyści – zarówno dla ogólnego zdrowia, jak i dla przebiegu leczenia samej choroby nowotworowej. Pacjenci, którzy nie palą, mają mniej komplikacji pooperacyjnych, szybciej wracają do zdrowia. W przypadku naświetlania – lepiej reagują na leczenie, czyli mają mniejszy odczyn popromienny, doświadczają też mniejszego bólu. Ale co najistotniejsze – skuteczniejsza jest u nich radioterapia.**

Rzucanie palenia

Rzucanie palenia to proces, który charakteryzuje się nawrotami, więc podejmowanie kilku, czasem nawet kilkunastu, prób jest zupełnie naturalne. Zwiększysz swoje szanse na sukces, jeśli skorzystasz z profesjonalnej pomocy lekarza i terapeuty. W Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym czekają terapeuci, którzy udzielą Ci informacji, pomogą ustalić plan rzucania palenia i będą życzliwie wspierać Cię w trudnych chwilach.

> **Jeśli chcesz uzyskać pomoc w rzucaniu palenia, zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy. To numer 801 108 108 (z telefonów stacjonarnych) lub 22 211 80 15 (z telefonów komórkowych). Terapeuci czekają na telefony od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00–21:00 i w soboty w godzinach 9:00–15:00.**

Ograniczanie alkoholu

Próbujesz od czasu do czasu ograniczyć picie alkoholu i nic z tego nie wychodzi? Ktoś powiedział Ci, że musisz to zrobić? Jeśli chcesz mniej pić lub całkowicie z niego zrezygnować – skorzystaj z profesjonalnej pomocy specjalistów. W Polsce leczenie uzależnienia od alkoholu jest dobrowolne oraz bezpłatne, również dla osób nieubezpieczonych. Placówkami leczenia uzależnienia od alkoholu są:

- poradnie terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia
- poradnie leczenia uzależnień
- całodobowe oddziały terapii uzależnienia od alkoholu
- całodobowe oddziały leczenia uzależnień
- dzienne oddziały terapii uzależnienia od alkoholu
- dzienne oddziały leczenia uzależnień
- oddziały leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych
- hostele dla osób uzależnionych od alkoholu.

Poszukaj placówki leczenia uzależnienia od alkoholu blisko swojego domu.

> **Rzucając palenie oraz zachowując abstynencję alkoholową, zmniejszasz również ryzyko innych chorób. Należą do nich: rak płuca, trzustki, wątroby, żołądka i piersi, choroby serca i choroby układu oddechowego, np. przewlekła obturacyjna choroba płuc.**

Tekst powstał na podstawie artykułu mgr Magdaleny Cedzyńskiej. Jest częścią kampanii społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii Planuję długie życie.