Jak zapobiegać rakowi jajnika

Data aktualizacji
2024-10-04

Rak jajnika jest spowodowany nieprawidłowym i nieustającym wzrostem komórek nowotworowych. Wywodzą się one z komórek znajdujących się wewnątrz i wokół jajników oraz jajowodów.

Jakie są rodzaje raka jajnika

Wyróżnia się dwa rodzaje nowotworów jajnika:

- nabłonkowy, który jest częściej rozpoznawany
- nienabłonkowy, który jest rzadziej rozpoznawany.

Biorąc pod uwagę rokowanie i wzrost, wyróżniamy dwa typy:

- typ I rozwija się z nowotworów łagodnych lub o granicznym stopniu złośliwości – częściej jest wykrywany na początkowym etapie
- typ II występuje częściej niż typ I, ma charakter złośliwy i szybko rozwija się w otrzewnej – zazwyczaj jest rozpoznawany w mocno zaawansowanym stadium.

Jakie są czynniki ryzyka

Czynnikami ryzyka nazywamy pewne uwarunkowania, o których wiadomo, że zwiększają prawdopodobieństwo rozwinięcia się choroby. Jednak występowanie czynnika ryzyka u kobiety nie oznacza, że rak jajnika na pewno się u niej rozwinie.

Wśród głównych czynników ryzyka wymienia się:

- wiek powyżej 50 lat
- przebycie menopauzy
- rak jajnika w rodzinie
- odziedziczone nieprawidłowe geny (BRCA1 i BRCA2) – 15% wszystkich zachorowań
- stymulacja owulacji
- niepłodność, bezdzietność
- endometrioza
- nadmierna masa ciała
- palenie papierosów
- cukrzyca.

> **W Twojej rodzinie wystąpił rak jajnika? Bądź szczególnie uważna i czujna na objawy choroby. Zadbaj też o profilaktykę i regularne wizyty u ginekologa.**

Jak się objawia rak jajnika

W pierwszym okresie nowotwór rozwija się w organizmie w sposób utajony, bezobjawowy, dlatego zwykle wykrywa się go już w zaawansowanych stadiach. Objawy, które mogą wskazywać na rozwój choroby, to:

- krwawienia z pochwy
- ból w podbrzuszu
- problemy z oddawaniem moczu (przez ucisk wywierany przez guz na sąsiednie narządy, np. drogi moczowe czy układ pokarmowy)
- objawy gastryczne, takie jak: wzdęcia, powiększenie obwodu brzucha, uczucie pełności, odbijanie, zaparcia lub biegunki
- uczucie ciągłego zmęczenia.

U osób z zaawansowanym rakiem jajnika poza obecnością guza w jajniku może występować:

- płyn w jamie brzusznej
- podwyższone stężenie antygenu CA-125.

Jak zapobiegać chorobie

Pacjentki z grupy wysokiego ryzyka wystąpienia raka jajnika powinny poddać się badaniu genetycznemu na obecność mutacji genów BRCA1 i BRCA2. Aby zmniejszyć ryzyko zachorowania przez nie na raka jajnika, zaleca się im obustronne wycięcie przydatków po zakończeniu planów rozrodczych.

Do głównych działań profilaktyki nowotworowej zalicza się:

- prowadzenie prozdrowotnego trybu życia
- ograniczenie czynników ryzyka
- regularne wizyty ginekologiczne (w tym wykonywanie USG przezpochwowego).

> **Ryzyko wystąpienia raka jajnika zmniejszają m.in.:**
>
> - **antykoncepcja hormonalna**
> - **karmienie piersią**
> - **wycięcie jajników i jajowodów**
> - **wycięcie macicy.**

Jak znaleźć ginekologa

Umawiaj się na wizyty do ginekologa regularnie. Zrób to jak najszybciej, jeśli zauważysz u siebie niepokojące objawy. Skorzystaj z wyszukiwarki, by znaleźć specjalistę blisko Twojego domu.

- Otwórz wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ.
- Wybierz z listy specjalizacji „ginekologia” lub „ginekologia onkologiczna” – w zależności od skierowania, jakie dostałaś.
- Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość.
- Naciśnij przycisk „szukaj”.
- Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki.

Znajdź ginekologa blisko domu

Źródło

Strona Krajowego Rejestru Nowotworów

Portal onkologiczny Zwrotnik Raka

Przeczytaj także

Mniejsze ryzyko nowotworu dzięki karmieniu piersią

Tradycyjnie lekarzami, którzy zachęcali do karmienia piersią, byli pediatrzy, położnicy i lekarze rodzinni. Teraz dołączają do tej grupy onkolodzy

Profilaktyka raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy to jeden z częstszych nowotworów występujących u kobiet. Na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99% przypadków. Niewykryty i nieleczony może prowadzić do śmierci

Profilaktyka raka piersi

Rak piersi to jeden z czołowych zabójców kobiet w Polsce. W początkowym okresie nie daje on żadnych objawów, ale wcześnie wykryty jest uleczalny. Ważne jest, aby kobiety poddawały się regularnym badaniom mammograficznym