



## Jak zapobiegać rakowi jajnika

**Bardzo trudno wykryć raka jajnika we wczesnej fazie, bo nie daje wczesnych objawów. Dlatego tak ważna jest samoobserwacja, czujność i przeciwdziałanie zachorowaniu**

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

Czynniki 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 rozwine.

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.

1. Otwórz wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ.
2. Wybierz z listy specjalizacji „ginekologia” lub „ginekologia onkologiczna” – w zależności od skierowania, jakie dostałaś.
3. Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość.
4. Naciśnij przycisk „szukaj”.
5. Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teled adresowymi, 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 wcześniej wykryty jest uleczalny. Ważne jest, aby kobiety poddawały się regularnym badaniom mammograficznym