3 najczęstsze nowotwory kobiet

Data aktualizacji
2025-05-20

Według raportu Nowotwory złośliwe w Polsce w 2019 roku 3 najczęstsze nowotwory Polek to nowotwory:

- piersi
- płuca
- jelita grubego.

Ale mimo że najwięcej kobiet w Polsce choruje na raka piersi, to najwięcej umiera na raka płuca. Dlaczego? Rokowanie w nowotworze złośliwym płuca jest gorsze niż w raku piersi, często jest wykrywany w zaawansowanym stadium, kiedy szanse na wyleczenie są już znacząco mniejsze. Drugie i trzecie miejsca pod kątem umieralności kobiet w Polsce zajmują kolejno nowotwory piersi i jelita grubego.

Zobacz raport Nowotwory złośliwe w Polsce w 2019 roku.

Profilaktyka raka piersi

Od wczesnych lat pamiętaj o samobadaniu piersi. Rób to regularnie, dzięki czemu wyczujesz ewentualną różnicę między badaniami. Co miesiąc, najlepiej od 3. do 5. dnia po miesiączce. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do ginekologa – nie czekaj. Niepokojące są zwłaszcza zgrubienia, wydzielina z sutka, obrzęk lub zaczerwienienie piersi. Do ginekologa nie potrzebujesz skierowania.

Regularnie wykonuj USG piersi. Jest szczególnie ważne, jeśli w Twojej rodzinie był nowotwór piersi – np. chorowała Twoja mama. Na to badanie potrzebujesz skierowanie.

Bądź czujna w okresie okołomenopauzalnym. Zmienia się wówczas gospodarka hormonalna, co znacznie zwiększa ryzyko nowotworu piersi. Jeśli jesteś w wieku między 45 a 74 lat, skorzystaj z bezpłatnego badania mammograficznego, na które nie potrzebujesz skierowania.

Dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka piersi.

Profilaktyka raka płuc

Za nowotwory płuc w zdecydowanej większości odpowiada palenie tytoniu – zarówno czynne, jak i bierne. Dlatego najskuteczniejszą metodą zmniejszenia zachorowalności na raka płuca jest zmniejszenie narażenia na działanie szkodliwych składników dymu tytoniowego.

Dla osób szczególnie zagrożonych rakiem płuca opracowany został program profilaktyki raka płuca. Ma na celu wzrost wiedzy na temat raka płuca oraz wykrywanie go na wczesnym etapie za pomocą niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK). Możesz się do niego zgłosić, jeśli masz:

- 55–74 lat, nie masz objawów, ale jesteś w grupie ryzyka – przez 20 lub więcej lat codziennie

wypalałaś przynajmniej 20 papierosów i nie udało Ci się rzucić palenia na 15 i więcej lat

- 50–74 lat, jesteś w grupie ryzyka i współwystępują u Ciebie dodatkowe czynniki – np. narażenie na radon i azbest oraz inne szkodliwe czynniki fizyczne i chemiczne; występowanie nowotworów płuca w najbliższej rodzinie; przewlekła choroba obturacyjna płuc.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia. W krajach europejskich co piąty przypadek raka jest powodowany przez palenie papierosów. Ponadto średnio blisko 35% wszystkich zgonów z powodu nowotworu można przypisać paleniu tytoniu. Jeśli chcesz rzucić papierosy, skorzystaj z

programu profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP).

Dowiedz się więcej o programie profilaktyki raka płuca.

Profilaktyka raka jelita grubego

Ryzyko rozwoju raja jelita grubego jest większe u:

- pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego
- pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna
- palaczy papierosów
- osób otyłych
- osób z niską aktywnością fizyczną
- osób z polipami gruczolakowymi jelita grubego.

Zapadalność na raka jelita grubego wzrasta z wiekiem. Rak rozwija się bardzo długo, nawet kilkanaście lat. Dlatego po ukończeniu 50 lat warto wykonać kolonoskopię. A jeśli w Twojej najbliższej rodzinie ktoś chorował na ten nowotwór – zgłoś się na badanie wcześniej, ponieważ jesteś w grupie ryzyka. Otrzymasz je od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Kolonoskopia pozwala na:

- zidentyfikowanie zmian podejrzanych o charakter nowotworowy, polipów
- pobranie wycinka ze zmian podejrzanych o charakter nowotworowy
- usunięcie polipów wielkości do 15 mm
- wykonanie badania histopatologicznego, aby ocenić, czy pobrany materiał ma charakter łagodny, czy złośliwy.

Zasady profilaktyki nowotworowej

Przestrzegaj najważniejszych zasady profilaktyki nowotworowej:

- regularnie wykonuj badania, by wykryć nowotwór w jak najwcześniejszej fazie
    - nowotwór piersi – samobadanie, USG u kobiet do 50 lat, mammografia u kobiet po ukończeniu 45 lat (jeśli masz 45 do 74 lat i w ostatnich 2 latach nie robiłaś mammografii, skorzystaj z **programu profilaktycznego raka piersi**)
    - nowotwór jelita grubego – kolonoskopia, po ukończeniu 50 lat raz na 10 lat; wcześniej, w wieku 40–49 lat, jeśli jesteś obciążona dziedzicznie (masz krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano ten nowotwór)

    - nowotwór płuca – rzuć palenie; możesz skorzystać z **programu profilaktyki chorób odtytoniowych (w tym POChP)**

- prowadź higieniczny tryb życia
    - nie pal
    - utrzymuj prawidłową masę ciała
    - bądź aktywna fizycznie
    - zdrowo się odżywiaj
    - ogranicz alkohol lub całkowicie z niego zrezygnuj.

Dowiedz się więcej o profilaktyce nowotworowej na stronie Planuję długie życie.

Do udziału w programie mammografii i cytologii zapiszesz się też sama poprzez e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Przeczytaj także

Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?

Jak zapobiegać rakowi płuca

Rak płuca jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym w Polsce. Jak mu zapobiegać, rozpoznawać go i leczyć?

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Październik jest miesiącem świadomości raka piersi. Z tej okazji namawiamy kobiety na badania profilaktyczne, które umożliwiają wykrycie nowotworów na wczesnym etapie, co zwiększa szanse na wyleczenie