



## Rak trzonu macicy – zwróć uwagę na niepokojące objawy

**Rak trzonu macicy jest czwartym najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce i najczęstszym nowotworem ginekologicznym. Najbardziej narażone na zachorowanie są kobiety po menopauzie**

Rak trzonu macicy rozwija się w błonie śluzowej macicy, czyli w endometrium. Powstaje na skutek namnażania nowotworowo zmienionych komórek wywodzących się z endometrium. Największy wpływ na rozwój raka trzonu macicy ma długotrwałe pobudzenie endometrium przez estrogeny.

**Ważne! Zachorować można w każdym wieku, ale najczęściej chorują kobiety po menopauzie, w wieku 55-70 lat. Około 5% przypadków rozpoznawanych jest u kobiet młodszych niż 40-letnich.**

## Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić

Rak trzonu macicy daje wczesne wyraźne objawy. Najbardziej charakterystyczne to krwawienie z pochwy po menopauzie. Dlatego za każdym razem, gdy zaobserwujesz krwawienia, skonsultuj się z lekarzem ginekologiem.

W przypadku kobiet przed menopauzą, które jeszcze miesiączkują, sygnałem ostrzegawczym powinno być krwawienie z dróg rodnych po miesiączce, pomiędzy miesiączkami oraz nietypowo obfite miesiączki.

Nie lekceważ też objawów, takich jak:

- upławy z pochwy
- bóle podbrzusza
- spadek wagi i osłabienie.

Jeśli zauważysz niepokojące objawy, udaj się jak najszybciej do lekarza ginekologa. Specjalista może Ci zlecić dodatkowe badania. O tym, jakie badania należy wykonać, zawsze decyduje lekarz.

## Jak wygląda leczenie

W leczeniu raka trzonu macicy stosuje się:

- zabiegi operacyjne
- radioterapię
- hormonoterapię
- chemioterapię (rzadko).

**Ważne! Wczesnie wykryty rak trzonu macicy daje duże szanse na wyleczenie.**

## Czynniki ryzyka

Na rozwój raka trzonu macicy wpływ może mieć:

- otyłość
- cukrzyca
- nadciśnienie tętnicze
- rodzinne występowanie nowotworu piersi, trzonu macicy i jelita grubego
- niepłodność lub urodzenie tylko jednego dziecka
- zaburzenia hormonalne spowodowane guzami jajnika
- zespół Lyncha.

U kobiet w wieku rozrodczym czynnikami sprzyjającymi wystąpieniu nieprawidłowego przerostu błony śluzowej macicy są:

- pierwotne zaburzenia owulacji (jajczkowania)

- guzy hormonalnie czynne
- efekty uboczne zastosowanej hormonoterapii (np. stymulacja owulacji).

## Kontroluj masę ciała

Istotnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi raka trzonu macicy jest otyłość. Zwiększony poziom tkanki tłuszczowej podnosi poziom estrogenów w organizmie. Powodują one nadmierny rozrost śluzówki macicy, co w efekcie może przyczynić się do powstania choroby nowotworowej. By przeciwdziałać otyłości, stosuj zasady zdrowego żywienia:

- Jedz posiłki regularnie. Unikaj przejadania się i nie podjadaj między wyznaczonymi posiłkami.
- Nie pomijaj śniadań. Kolację zjedz 2-3 godziny przed snem. Jedz powoli, w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie każdego kęsa – odczucie sytości może pojawić się dopiero po pewnym czasie od zakończenia jedzenia.
- [Talerza Zdrowego Żywienia](#). Zgodnie z zawartymi w nim zaleceniami połowę Twojej diety powinny stanowić warzywa i owoce.
- Pamiętaj, że głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe bogate w błonnik pokarmowy.
- Zwróć uwagę na niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 (tzw. dobre tłuszcze). Jedz 2 porcje ryb tygodniowo, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- Wybieraj tłuszcze roślinne – oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.

Na stronie [Diety NFZ](#) znajdziesz plan żywieniowy [DASH Nadwaga i otyłość](#), który pomoże Ci obniżyć masę ciała i poprawić ogólny stan zdrowia.

## Dbaj o siebie na co dzień

W profilaktyce chorób nowotworowych ważne jest codzienne dbanie o zdrowie i kondycję. Zachowuj zasady zdrowego stylu życia:

- nie pal
- dbaj o zdrową dietę
- ruszaj się – dostosuj aktywność fizyczną do wieku i upodobań
- ogranicz alkohol
- chroń się przed słońcem
- chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy i promieniowaniem radonowym w domu.

Pamiętaj! Nawet, jeśli nie dzieje się nic niepokojącego, zgłaszaj się regularnie na wizyty kontrolne do ginekologa. Dzięki rutynowej kontroli możliwe jest wykrycie raka endometrium na wczesnym etapie.

## Przeczytaj także



### 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. Dlatego każda kobieta po 25 r. ż. powinna regularnie wykonywać profilaktyczne badania cytologiczne

### Rak nie lubi zdrowej diety

W profilaktyce onkologicznej ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Odpowiednio komponując posiłki, możesz zwiększyć swoje szanse na uniknięcie choroby nowotworowej



## **Bądź zapobiegliwa**

Każdy moment życia i pora roku sprzyjają badaniom profilaktycznym. Pamiętaj o cytologii i mammografii? Wiesz, jakie programy profilaktyczne są dostępne dla Ciebie?