Rak trzonu macicy – zwróć uwagę na niepokojące objawy

Data aktualizacji
2025-04-04

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! Wcześnie 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 (jajeczkowania)
- 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 przyczyniać 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.
- Komponuj posiłki na wzór **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 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. Pamiętasz o cytologii i mammografii? Wiesz, jakie programy profilaktyczne są dostępne dla Ciebie?