

RAK (CARCINOM)

Onkologija (oncologia) je veda, ki se ukvarja s preučevanjem in zdravljenjem novotvorb.

Rak je skupno ime za nekaj 100 bolezni. Preživetje z rakom se izboljšuje, vendar so kljub temu kot vzrok smrti v razvitem svetu in pri nas na drugem mestu. Na prvem mestu so bolezni srca in ožilja.

Najpogostejši karcinomi pri moških so:

- pljučni rak
- kožni rak
- rak na prostati
- rak na želodcu in danki

Pri ženskah so najpogostejši karcinomi na:

- dojkah
- rak materničnega vratu
- kožni rak

Podatke o zbolewnosti in umrljivosti v Sloveniji zbira register raka pri onkološkem inštitutu. Aktivnosti za boj proti raku pa izvaja zveza Slovenskih društev za boj proti raku.

NOVI POJMI

1. Novotvorba (tumor, nabreklina, bula) je motnja v rasti, za katero je značilna prekomerna proliferacija (brstenje), brez vidne povezave s fiziološkimi potrebami organa, iz katerega tumorsko tkivo izhaja.

2. Metastaze (metastaza, gr. metastasis, premestitev) so pojav primarnega tumorja v oddaljenih delih telesa. Značilno za tumorske celice je, da se rade odtrgajo od tumorja, in potem potujejo po limfi, krvi po telesu, se nekje ustavijo in oblikujejo novo kolonijo tumorskih celic.

3. Kancerogeni so snovi, ki lahko povzročijo raka. Sposobni so prodreti v celico in spremeniti lastnosti njene dedne snovi.

4. Kancerogeneza je nastanek raka, za katerega je značilna nepovratna sprememba celic, ki se nenadzorovano razraščajo v tumor in se brez zdravljenja konča s smrtjo.

DELITEV NOVOTVORB

Novotvorbe delimo v:

1. benigni tumorji (tumor benignus – nenevaren, nezločesten tumor)

- med rastjo so od okolice lokalno omejeni
- obdani so z ovojnico iz plasti vezivnega tkiva
- se ne širijo v oddaljena tkiva
- ne vplivajo na organizem kot celoto

2. maligni tumorji (tumor malignus – nevaren, zločest tumor)

- rastejo hitro
- celice prodirajo v okolico in uničujejo sosednja tkiva
- širijo se po vsem organizmu po krvnem in limfnem obtoku (**zasevajo ali metastazirajo**)
- bolezen bolnika izčrpa in lahko povzroči smrt

3. prekanceroze

- iz benigne oblike lahko preidejo v maligno obliko

DEJAVNIKI TVEGANJA PRI NASTANKU RAKA

Med dejavnike tveganja uvrščamo:

- kajenje
- alkoholizem
- nepravilna prehrana in aditivi
- prekomerno sončenje
- seksualne razvade
- slaba osebna higiena
- kancerogeni na delovnem mestu
- onesnaženost okolja

- zdravila
- ionizirajoče sevanje
- biološki dejavniki (bakterije, virusi)
- psihološki dejavniki

ZDRAVLJENJE RAKAVIH BOLNIKOV

Celostno zdravljenje obsega:

- kirurško zdravljenje
- obsevalna terapija ali radioterapija
- zdravljenje s citostatiki
- hormonsko zdravljenje
- imunološko zdravljenje

STRANSKI UČINKI ZDRAVLJENJA

Najpogostejši stranski učinki, ki se pojavijo pri zdravljenju rakastih bolnikov so:

- slabost
- bruhanje
- zmanjšanje števila krvnih celic
- obsevanje ali kemoterapija lahko povzročita vnetje ali celo rane na sluznicah (npr. v ustih) ter diarejo zaradi obsevanja trebuha

PREVENTIVA OBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

1. Primarna preventiva

Zajema odkrivanje nevarnostnih dejavnikov raka in zmanjševanje izpostavljenosti tem dejavnikom na čim manjšo možno mero.

To dosežemo z:

- izobraževanjem in vzgojo ljudi
- zakonodajo

2. Sekundarna preventiva

Zajema zgodnje odkrivanje raka. Na razpolago imamo enostavne preiskave in teste, s katerimi pri ljudeh, ki še nimajo težav lahko

ugotovimo prisotnost rakavo spremenjenih celic (bris materničnega vratu, mamografija, samopregledovanje dojk, mod, kože).

3. Terciarna preventiva

Zajema zdravljenje in povečano skrb za obolele za rakom (društva).

RAK DOJK

DEJAVNIKI TVEGANJA

- kadar mati ali sestre zbolijo za rakom na dojki
- če zbolijo tete po materini strani za rakom na dojki
- ženske, ki niso rodile
- ženske, ki se zdravijo s hormonskimi preparati

ZNAKI

Na pregled k zdravniku morate, če v dojki ugotovite:

- na novo nastalo zatrdlino, ki je vedno na istem mestu in jo tipate več kot 1.mesec
- če se pojavi izcedek na eni ali obeh bradavicah
- če se prične ugrezati bradavica ali koža dojke
- če se je koža na dojki nagubala kot koža pomaranče
- če koža na nekem mestu pordeči brez pravega vzroka
- če so se v pazduhah ali jamicah nad ključnicama pojavile zatrdline

PREPREČEVANJE

Svetujemo vam, da si potrjujete zdravje takole:

- od 20.leta dalje si redno, enkrat mesečno, preglejte dojke, tudi v starosti
- od 20. do 40.leta naj vam dojke vsaka tri leta pregleda tudi zdravnik
- med 40. in 50.letom zdravniški pregled na dve leti
- po 50. letu, če zdravnik ne odredi drugače, zdravniški pregled vsako leto

MAMOGRAFIJA

Slikanje dojk z rentgenom se imenuje **mamografija** (**mammographia**) in jo izvajamo:

- osnovni mamogram (prvo slikanje) v starosti okoli 50. leta

-po 50. letu starosti, če zdravnik ne odredi drugače vsaki dve leti

SAMOPREGLEDOVANJE DOJK

Dojke pregledujemo vsak mesec in sicer vsaki 10. dan od prvega dneva menstruacije in to označimo v menstruacijski koledarček.

Pregled dojk opravljamo:

- stoje (pred zrcalom)
- sede (pred zrcalom)
- leže (tipanje dojk)

Dojko pregledamo v celoti. Razdelimo jo na:

- notranjo zgornjo stran
- notranjo spodnjo stran
- zunanjo zgornjo stran
- zunanjo spodnjo stran

Posebno pretipamo kolobarček okoli bradavice, samo bradavico (**mamilla**), pazduhi (**aksila, nlat. axilla iz lat. – pazduha**), jamici nad ključnicama. To je pregled osmih delov.

Pri pregledu stoje opazujemo:

- kožo, ki mora biti gladka, brez izboklin, ugresnin ali gubanja podobni pomaranči
- barvo kože (ali je kje pordela), obrnemo se pol v levo in pol v desno
- nato roke damo nad glavo, dojki se morata dvigniti vzporedno, nato se obrnemo pol v levo in pol v desno
- z eno roko primemo pod dojko (dojko podložimo) in z drugo narahlo pritisnemo nanjo (na dojko), opazujemo ali se pojavi na bradavici izcedek

Tipanje dojk leže:

- roko na strani dojke, ki jo tipamo, dvignemo nad glavo
- dojko razdelimo na štiri dele
- tipanje poteka od zunanjega dela proti bradavici
- pregled zaključimo z tipanjem kolobarčka in bradavice
- vse to ponovimo tudi na drugi dojki

- če so dojke manj obilne tipamo krožno s prsti od zunanjšega roba proti bradavici
- sledi pregled pazduh, ki jih lahko opravimo leže ali sede
- otipanje jamic nad ključnicama

KOŽNI RAK

DEJAVNIKI TVEGANJA

- svetla polt
- številna materina znamenja (**nevus, nlat. naevus iz lat. – materino znamenje**)
- ultravijolični žarki
- ionizirajoče sevanje
- nekateri kemični snovi (saje, prah, arzen)
- dolgotrajno vnetje ali draženje

ZNAKI

- ranica, ki se ne zaceli
- izrastek ali znamenje, ki se povečuje ali spremeni barvo ali obliko
- krvavitev (**hemoragija, nlat. haemorrhagia**) iz znamenja, rosenje, hrasta
- vnetni kolobar okrog znamenja ali neenakomerna obarvanost

PREPREČEVANJE

- zmerno sončenje, tudi v solarijih
- izogibanje soncu med 11. in 15. uro
- zaščitne kreme, obleka, pokrivalo
- hrana z veliko sadja in zelenjave
- upoštevanje predpisov o varnosti pri delu

ZGODNJE ODKRIVANJE

- samopregledovanje kože enkrat mesečno pred ogledalom
- takojšen posvet z zdravnikom ob sumljivih znakih

RAK MOD

Rak na modih je najpogostejša oblika rakastega obolenja pri moških med 15. in 35. letom.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- starost: večina nastane med 20. in 35. letom starosti
- nespuščena moda, nevarnost je nekoliko manjša, če se to stanje operativno popravi v zgodnjem otroštvu
- rak mod v družini (sprememba genov)
- vnetja in poškodbe
- kajenje med nosečnostjo
- starost matere ob porodu
- onesnaženost okolja
- ionizirajoče in elektromagnetno sevanje

ZNAKI

- neboleča zatrdlina oziroma oteklina moda (**testis, nlat. iz lat.**). Modo je povečano in daje občutek nelagodja zaradi večje teže
- če leži blizu površine, se tipa neravna zatrdlina
- če leži v globini se tipa trda, okrogla bula
- pogosta je topa bolečina v spodnjem delu trebuha, okrog zadnjične odprtine (**anus, nlat. iz lat.**) ali v mošnji (**skrotum, nlat. scrotum – modnik, mošnja, kožna vreča, v kateri sta testisa**)
- nenadna ostra bolečina, kot prvi znak raka, je redek pojav
- pri napreduvalni bolezni, so lahko prvi znaki obolelosti posledica zasevkov v bezgavkah, pljučih (**pulmo**), jetrih (**hepar**) in kosteh (**os, ossis**)
- če so rakaste celice hormonsko aktivne, je možno tudi povečanje prsi

PREPREČEVANJE

- upoštevanje navodil za zdravo življenje

ZGODNJE ODKRIVANJE

-samopregledovanje mod na tri mesece. Modo najlažje pregledamo, ko je mošnja ohlapna (npr. po topli kopeli). Pred ogledalom poiščemo morebitne otekline mošnje. Z obema rokama primemo modo med palec, kazalec in sredinec ter ga sistematično pretipamo. Neravnine, otrdline in bule se lahko pojavijo ob straneh, ali v globini moda.

Obmodek tipamo kot mehko tkivo nad modom. Semenovod izhaja iz obmodka in ga tipamo kot čvrsto vrvico.

-takojšen posvet z zdravnikom (**urolog – zdravnik specialist za urologijo; urologia – nauk o boleznih sečnih organov in urogenitalnega trakta; oddelek v bolnišnici za te bolezni**) ob sumljivih znakih

-zdravljenje omejene bolezni je zelo uspešno – 5 let preživi več kot 90% bolnikov. Uspešnost je odvisna od stadija bolezni. Za to vrsto raka je značilno, da skoraj vsi bolniki ozdravijo. Prizadeto modo je potrebno skupaj z obmodkom in drugimi strukturami kirurško odstraniti. Če je bolezen razširjena, so potrebni še kirurška odstranitev nekaterih bezgavk, kemoterapija in obsevanje.

ZNAMENJA PRI RAKU

1. RANICA ALI RAZJEDA NA KOŽI, KOŽA POD KRASTO PA SE NE ZACELI V MESECU DNI

To je lahko začetek **raka na koži**. Ta se razvije na kateremkoli delu kože, zlasti na izpostavljenih delih kot so obraz, vrat, podlahti in zgornja stran roke. Večkrat zbolijo moški kot ženske, večkrat starejši kot mladi, zlasti pa tisti, ki veliko delajo na soncu. Po opeklinah na koži, ki so se zdravile zelo počasi, se 20 do 40 let pozneje lahko pojavi rak na koži. ***Zato pozor na vsako ranico ali razjedo, ki se zlepa noče zaceliti!***

2. NAPREDUJOČE SPREMEMBE V BARVI ALI VELIKOSTI MATERINEGA ZNAMENJA ALI BRADAVICE

So lahko začetek raka, ki mu pravimo **črni kožni rak**. Zanj je značilno, da zelo hitro razseje svoje celice v bližnje bezgavke, po krvi pa pridejo tudi v pljuča, jetra in celo v možgane. Pozorni moramo biti zlasti na hitro rast pege in spremembo njene barve, še zlasti, če postaja črnkasta. Med sumljive znake sodijo tudi srbenje, krvavitev in nastajanje novih pegic v okolici znamenja. ***Vso pozornost posvetimo znamenjem na koži, ki se večajo, srbijo, krvavijo ali spreminjajo svojo barvo!***

3. NEBOLEČE ZATRDLINE ALI BULE KJERKOLI PO TELESU

Opozarjajo na morebitni začetek rakastega obolenja. **Rak na dojkah** se razvije iz zatrdlin, ki jih je v dojki lahko otipati. Vsaka taka zatrdlinica je nujen poziv k zdravniku, ki bo edini odločil ali gre za raka ali ne. **Rak na moških spolnih žlezah** je tumor, ki se pojavi kot neboleča trda bula v mošnji, največkrat med 15. in 35. letom starosti. **Zapomnimo si, da ni vsaka bulica rak, vendar se rak razvije prav iz take bulice!**

4. NEOBIČAJNE KRVAVITVE ALI IZCEDEK IZ KATEREKOLI TELESNE ODPRTINE

So lahko začetek rakavih obolenj. **Rak na materničnem vratu** se dokaj zgodaj javi s krvavitvijo ali izcedkom iz maternice, **rak na mehurju ali ledvicah** opozarja nase s krvavim urinom, **rak na prostati** se prav tako javlja s krvjo v urinu, **rak na pljučih** pa nadvse resno opozarja nase s krvavkastim izpljunkom. **Zato vsako tako opozorilo vzemimo zelo resno!**

5. TRDOVRATNE TEŽAVE Z ŽELODCEM, PREBAVNE MOTNJE IN HUJŠANJE

So znamenja, ki lahko napovedujejo začetek **raka na želodcu**. Težave z želodcem, neredna prebava in hujšanje so lahko posledica neustrezne prehrane ali sodobnega načina življenja, kaj lahko pa so povezane z začetkom raka na želodcu! **Rak na požiralniku** se javlja s podobnimi znamenji, odločitev ali gre za raka ali ne pa prepustimo zdravniku! **Velja torej, da vsako težavo naj presodi in oceni zdravnik!**

6. TRDOVRATEN KAŠELJ, HRIPAVOST IN TEŽAVE PRI POŽIRANJU

So prav tako značilna znamenja za začetek dveh rakavih obolenj. **Rak na pljučih** je spočetka dokaj »molčeča« bolezen, ko pa se pojavi s kašljem je kašelj treba vzeti zelo resno. Posebej velja to za kadilce! **Rak na grlu** sporoča svojo navzočnost s trdovratno hripavostjo, občutljivim in bolečim vratom ter težavami pri požiranju.

Upoštevajmo, da je ob vsakem takem opozorilu pametno misliti tudi na raka!

7. VSAKA SPREMEMBA ALI NEREDNOST PRI ODVAJANJU

Če si je sami ne znamo pojasniti, je morda opozorilo, da gre za **raka na debelem črevesju ali danki**. Dolgotrajno zaprtje in nerednost pri odvajanju človek na sebi zlahka opazi in nikakor ne bo odveč, če pri tem pomisli tudi na raka. Zdravniki imajo na razpolago odlične pripomočke za pregled črevesja, in če pri takem pregledu naletijo na začetnega raka, se ga lahko uspešno lotijo! ***Zavedajmo se, da vsaka sprememba ali nerednost pri odvajanju nam bodi resno opozorilo na morebiten začetek rakavega obolenja!***