

Obserwuj swój organizm

Objawy raka piersi:

Guz piersi zazwyczaj niebolesny słabo odgraniczony od tkanek otaczających, który nie zmienia się w trakcie cyklu miesięczkowego i stale rośnie. Asymetria brodawek sutkowych, pogrubienie, spłaszczenie brodawki lub jej wciągnięcie, owrzodzenie brodawki, nietypowe zgrubienie pod brodawką. Zmiany skórne w obrębie skóry gruczołu piersiowego np. pogrubienie lub zaczerwienienie skóry, uwypuklanie lub wciąganie skóry, pojawienie się „skórki pomarańczowej”, niegojące się owrzodzenia, pojawienie się na skórze piersi drobnych twardych guzków, zaczerwienienie skóry całej piersi przebiegające z jej ociepleniem imitujące stan zapalny. Zmiany pod pachą lub na szyi, pojawienie się niebolesnych stwardnień w obrębie pachy lub nad obojczykiem.

Objawy raka płuca:

Rak płuca przebiega często w sposób bezobjawowy. Najczęstszym objawem raka płuca jest męczący kaszel lub zmiana charakteru kaszlu. Krwiopłucie w czasie kaszlu lub samoistne. Nawracające stany zapalne płuc lub oskrzeli dotyczące tej samej strony. Dusznosc głównie przy wysiłku fizycznym. Jednostronny ból w klatce piersiowej. Chrypka utrzymująca się ponad 2 – 3 tygodnie. Obrzęk twarzy i szyi mogący przebiegać z zasinieniem. Asymetryczne ustawienie powiek i gałek ocznych.

Objawy raka przełyku:

Trudności w połykaniu, początkowo pokarmów stałych, z czasem półpłynnych a nawet płynnych. Ból przy połykaniu, uczucie „przeszkody przy połykaniu”. Wymioty po posiłkach, zwracanie niestrawionych pokarmów. Krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego. Utrata masy ciała.

Objawy raka żołądka:

Pobolewanie w nadbrzuszu.	Spadek masy ciała.
Anemizacja.	Uczucie pełności nawet
Utrata apetytu.	po niewielkiej ilości pokarmów.
Wzdęcia.	Guz badalny przez powłoki jamy
Powiększenie się obwodu brzucha.	brzuszej.

Objawy raka jelita grubego:

Uporczywa, nawracająca anemia.	Dolegliwości bólowe w jamie brzusznej.
Naprzemienne zaparcia i biegunki.	Zmiana rytmu wypróżnień.
Wzdęcia.	Olówkowate stolce.
Brak łaknienia.	Spadek masy ciała.
	Oslabienie ogólne.

Objawy raka szyjki macicy:

Nieregularne krwawienia międzymiesiączkowe.
Krwawienia pomenopauzalne.
Krwawienia po stosunku.
Cuchnące ropne upławy.
Dolegliwości bólowe okolicy podbrzusza lub okolicy lędźwiowej.
Obrzęk kończyny dolnej.
Objawy ze strony pęcherza moczowego (częste oddawanie moczu, parcie).
Objawy ze strony odbytnicy (parcie na stolec, trudności w oddawaniu stolca).

Objawy raka trzonu macicy:

Nieregularne krwawienia międzymiesiączkowe.
Dolegliwości bólowe.
Obrzęk kończyny dolnej.
Krwawienia pomenopauzalne.
Zaburzenia oddawania stolca i moczu.

Objawy raka jajnika:

Powiększanie się obwodu brzucha.
Pobolewanie w jamie brzusznej.
Guz w jamie brzusznej badalny przez powłoki.
Utrata apetytu.
Spadek masy ciała.
Objawy brzuszne: wzdęcia, niestrawność, zaparcia, uczucie pełności w jamie brzusznej nawet po niewielkich posiłkach.

Objawy raka nerki:

Krwiomocz.
Niedokrwistość.
Utrata masy ciała.
Ból w okolicy lędźwiowej. Oslabienie.
Duszność, bóle kostne.
Stany gorączkowe o niejasnej przyczynie.
Guz badalny przez powłoki.

Objawy raka pęcherza moczowego:

Ból okolicy lędźwiowej.
Opór w jamie brzusznej w okolicy podbrzusza.
Krwiomocz często występujący bez innych dolegliwości.
Objawy podrażnieniowe z pęcherza moczowego (częstomocz, naglące parcie na mocz).
Oslabienie, wyniszczenie, spadek masy ciała.

Objawy raka gruczołu krokowego:

Nowotwór skąpoobjawowy, objawy niecharakterystyczne.
Trudności w oddawaniu moczu (częstomocz, nocne oddawanie moczu).
Bóle kostne.
Wyniszczenie.

Objawy raka jądra:

Niebolesne powiększenie jądra.
Obrzęk kończyny dolnej.
Guz jamy brzusznej badalny przez powłoki.
Obrzęk worka mosznowego.
Oslabienie, utrata masy ciała.

Objawy nowotworów złośliwych skóry:

Znamiona barwnikowe skórne, sinawe lub czarne, które pojawiły się jako zmiany nowe i powiększają się.
Znamiona barwnikowe wieloletnie, które zmieniają swój charakter (zmiana zabarwienia, grubość, wielkość).
Krwawienie ze znamion.
Drobne sinawe guzki skórne pojawiające się wokół znamion.
Powiększające się guzki podskórne o twardej konsystencji.
Niegojące się owrzodzenia skóry.
Powiększające się węzły chłonne okolicy znamienia (pacha, pachwina, szyja).

Objawy nowotworów hematologicznych (ziarnica złośliwa, chłoniaki):

Powiększanie się węzłów chłonnych pachy, pachwiny, szyi, okolicy nadobojczykowej.
Węzły są niebolesne, twarde, słabo ruchome, mogą łączyć się w pakiety.
Obrzęk kończyny po stronie powiększonych węzłów chłonnych.
Poty nocne.
Świąd skóry.
Spadek masy ciała.
Stany podgorączkowe lub gorączka bez uchwytnej przyczyny.

[przechytzycraka.lukasz.med.pl](https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne)

Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne
na rzecz zmniejszenia umieralności
na nowotwory w Małopolsce

przechytzyc raka

**rak
wcześnie
wykryty
trwale
wyleczony**

**podręczny
przewodnik
profilaktyczny**

Wykaz placówek prowadzących programy przesiewowe,
a także specjalistyczną diagnostykę
i leczenie onkologiczne w małopolsce:

<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne>
<http://pbp.org.pl/wojewodztwo/malopolskie/>
www.nfz.krakow.pl/dla-pacjenta/pakiet-onkologiczny-wykaz-placowek/

Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce

Nowotwory złośliwe są, po chorobach układu krążenia, drugim pod względem częstości zabójcą Polaków. Dotychczasowe trendy epidemiologiczne wskazują, że w obecnym stuleciu wysuną się na pierwsze miejsce wśród przyczyn zgonów w Unii Europejskiej i w Polsce. Większości z nich możemy zapobiec poprzez zmianę szeroko pojętego stylu życia z dotychczasowego antyzdrowotnego /papierosy, brak ruchu, niezdrowa dieta, unikanie badań przesiewowych/ na prozdrowotny. Znajomość wczesnych objawów raka pozwoli wcześniej go rozpoznać i skutecznie leczyć. Uwierźmy, że mimo wszystko, nasz los może się znaleźć w naszych rękach.

Podczas kolejnej edycji programu „Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce”, Szpital Wojewódzki im. Św. Łukasza w Tarnowie zapraszamy na wykłady prowadzone przez lekarza onkologa, naukę samobadania piersi na fantomach oraz korzystania z onkologicznego telefonu zaufania.

W ramach projektu działa również onkologiczny telefon zaufania, dzwoniąc pod numer **513 637 394** każdy może liczyć na bezpłatną poradę lekarza onkologa. Telefon czynny jest w poniedziałki, środy i piątki w godzinach od 14:00 – 20:00 oraz we wtorki i czwartki w godzinach od 8:00 – 14:00.

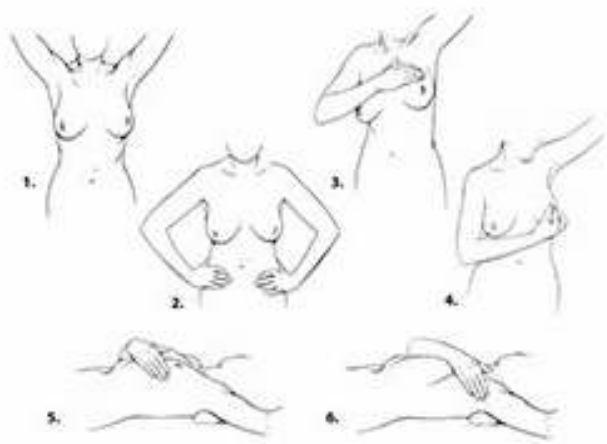
Czym jest nowotwór?

Nowotwór złośliwy rozwija się w organizmie na podłożu naszych własnych komórek i narządów. Prawidłowe komórki ulegają przemianie nowotworowej i tworzą z czasem guz złośliwy. Zmienione komórki wyzwalają się spod kontroli organizmu i dzielą się w niepowstrzymany sposób. Komórki potomne nabywają coraz większej złośliwości, naciekają zdrowe tkanki, wnikają do naczyń chłonnych i krwionośnych i tą drogą rozsiewają się po całym organizmie jako przerzuty. W pierwszych etapach rozwoju tworzący się nowotwór jest niewykrywalny żadną metodą diagnostyczną, na szczęście istnieje taki czas kiedy możemy wykryć raka. We wczesnym stadium rozwoju możliwe jest całkowite wyleczenie. Szansa na wyleczenie zależy głównie od zaawansowania nowotwory w momencie rozpoczęcia leczenia onkologicznego. Zatem im wcześniej nowotwór zostanie wykryty i prawidłowo leczony tym większe są szanse na jego całkowite wyleczenie. Moment wykrycia nowotworu w znacznym stopniu zależy od nas samych i od naszego wyczulenia na niepokojące sygnały, które przekazuje nam nasz organizm. Chociaż wczesne objawy choroby są niecharakterystyczne to staranna obserwacja naszego organizmu pozwoli na wychwycenie nieprawidłowości, które mogą świadczyć o rozwijającym się nowotworze. Niepokojące objawy i nieprawidłowości powinny skłonić nas do pilnej wizyty u lekarza rodzinnego lub w Poradni Onkologicznej. W tej ulotce opisujemy najważniejsze objawy, które mogą (choć nie muszą), świadczyć o rozwijającym się nowotworze złośliwym. Ich poważne potraktowanie może nam uratować życie.

Samobadanie piersi

- Stań przed lustrem i dokładnie obejrzyj piersi, trzymając ręce wzdłuż ciała i uniesione.
- Obejrzyj piersi z rękami wpartymi na biodrach. Zwróć uwagę na:
 - zmiany w kształcie piersi lub ich położeniu (uniesienie ku górze),
 - zmarszczenia, wciągnięcia, wypuklenia lub zmianę koloru skóry,
 - wciągnięcie, zaczerwienienie lub owrzodzenie brodawki sutkowej.
- Połóż jedną dłoń z tyłu głowy. Lewą ręką badaj pierś, a prawą badaj lewą pierś. Badając piersi trzymaj palce płasko i lekko naciągając, zataczaj koła na piersi zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Zwracaj uwagę czy nie wyczuwasz guzka lub stwardnienia.
- Zbadaj brodawkę sutkową delikatnie ściskając ją kciukiem i palcem wskazującym; obserwuj czy nie wydobywa się z niej wydzielina surowicza lub zabarwiona krwią.
- Leżąc na wznak, z ręką pod głową, trzymając palce drugiej ręki płasko i lekko naciskając pierś, zataczaj koła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz dla obu piersi zmieniając ręce.
- Na koniec sprawdź stan węzłów chłonnych pod pachą. Leżąc na wznak połóż prawą rękę wzdłuż ciała, a lewą zbadaj prawą pachę. Wykonaj, zmieniając ręce dla każdej ze stron.

Należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza gdy zaobserwujesz zmiany opisane w punkcie 2, guzek lub stwardnienie w piersi, czy powiększenie węzłów chłonnych pod pachą. Nie każdy guzek, stwardnienie lub zmiany skórne są rakiem, jednak zawsze wymagają konsultacji ze specjalistą.



Masz wątpliwość? Zadzwoń!
ONKOLOGICZNY TELEFON ZAUFANIA

501 352 115

Obserwuj swój organizm

Prozdrowotne oddziaływania edukacyjne na rzecz zmniejszenia umieralności na nowotwory w Małopolsce

przechytrzyć raka

zapraszamy na
spotkania
edukacyjne z nauką
samobadania piersi

terminy oraz miejsca
znajdziesz na:

przechytrzyć.raka.lukasz.med.pl
www.profilaktykawmalopolsce.pl

Program realizowany przez
Szpital Wojewódzki im. św. Łukasza
w Tarnowie
ul. Lwowska 178a
33-100 Tarnów
tel. 14 631 58 59
www.lukasz.med.pl

Program realizowany przy wsparciu
finansowym Województwa Małopolskiego



Szpital Świętego Łukasza
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO



MAŁOPOLSKA