

Základní onkologické diagnózy

Na skrytě probíhající onemocnění nás mohou včas upozornit varovná znamení. Jedině lékař může posoudit, zda jde o bezvýznamnou záležitost, nebo zda jde o počáteční projev vážné choroby. Varovná znamení mohou signalizovat i nádorové onemocnění.

Mezi nejzávažnější příznaky patří:

- změny v dosavadních zvyklostech vyprazdňování stolice a moči,
- přetrvávající potíže polykací, žaludeční a střevní,
- přítomnost krve v moči, ve zvracích, ve sputu při kašli,
- nehojící se rána na kůži nebo sliznici,
- změny mateřských znamének – jejich svědění, změna barvy, velikosti, tvaru,
- zduření mízních uzlin,
- přetrvávající kašel, chraptot, změna hlasu,
- zduření nebo zatvrdnutí v prsu, deformace či výtok z prsní bradavky,
- nepravidelná menstruace, krvácení po pohlavním styku, výtok z rodidel,
- jakákoliv jiná déle trvající a nevysvětlitelná změna organismu.

Při objevení některého z uvedených příznaků není rozhodně na místě panika nebo nečinnost. Včasnou návštěvou lékaře získáte buď cenný pocit jistoty, že se jedná o nevýznamný projev, nebo se bude jednat o počáteční stav onemocnění, jehož rozvoji je však možné zabránit včasným léčením.

Nádory tlustého střeva a konečníku

Ročně je zjištěno v České republice kolem 5500 nových nádorových onemocnění tlustého střeva a přes 2000 nádorových onemocnění konečníku. Řadu let zaujímáme přední místa ve světových statistikách. Alarmující je, že prakticky polovina nádorů je odhalena až v pokročilém stadiu, kdy je léčba podstatně složitější a naděje na úplné uzdravení velice malá.

Riziko vzniku nádorového onemocnění tlustého střeva a konečníku narůstá s věkem – výrazný nárůst je po 50. roce života.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

Střídání průjmu a zácpy, krev nebo hlen ve stolici, křečovitě bolesti břicha, pocit plnosti, chudokrevnost, plynatost. Člověk se cítí slabý, unavený, ztrácí na váze. Nádorové onemocnění konečníku se projevují nucením na stolici, při odchodu stolice dochází i k odchodu hlenu nebo krve.

Dědičná dispozice

V některých rodinách vzniká opakovaně nádorové onemocnění tlustého střeva u blízkých příbuzných na základě dědičné dispozice. Onemocnění se tady objevuje v neobvykle mladém věku a opakovaně. Pokud měl nádorové onemocnění tlustého střeva rodič nebo sourozenec, riziko onemocnění je 2–3x vyšší než u ostatní populace. Jestliže měli tento druh nádorového onemocnění dva blízcí příbuzní, je vhodné provést genetické vyšetření.

Prevence nádorů tlustého střeva a konečníku

- omezte příjem alkoholu,
- omezte tučnou stravu, jezte více drůbež a ryby než tučná masa a uzeniny,
- jezte hodně ovoce a zeleniny, protože obsahuje vlákninu a také vitaminy a stopové prvky,
- omezte uzení a grilování na ohni, omezte smažení jídel,
- nekuřte,
- omezte používání soli,
- sportujte, hlídejte si váhu.

Preventivní prohlídky

Na střevu mohou vznikat drobné žlázkovité výrůstky (polypy), které se po delším čase mohou zhoubně zvrhnout. Včasnou diagnózou tohoto žlázkového polypu a jeho odstraněním zamezíme rakovině přeměně. Časným příznakem chorobných změn na tlustém střevu je proniknutí malého množství krve do stolice. Krvácení je tak malé, že je nelze rozeznat pouhým okem. Krev však můžeme zjistit velmi jednoduchým testem. Spočívá v tom, že se 3 dny po sobě vezme vzorek stolice asi velikosti čočky a zoretře se do testovacího psaníčka. V době provádění testu se doporučuje jíst hodně zeleniny, luštěnin a tmavého chleba. Naopak se nedoporučují krevní tučnice, jelita, prejt, prejtová polévka, syrové maso a zvěřina. Nemají se užívat následující léky: celaskon, acylpyrin, léky na bolesti hlavy, ascortin, pelentan a léky snižující srážlivost krve.

V současné době mají osoby nad 50 let věku toto vyšetření stolice na okultní krvácení hrazené pojišťovkami jako součást preventivní prohlídky praktického lékaře. Při pozitivním nálezu (tj. zjištěné stopě krve) praktický lékař odešle pacienta do gastroenterologické ambulance k došetření střeva po vyprázdnění (ke kolonoskopii).



Nádory prsu

Podle statistických údajů je rakovina prsu nejčastějším zhoubným nádorovým onemocněním u žen (až 20%). Ročně je v České republice zjištěno téměř 5000 nových případů. Nejčastější výskyt je u žen mezi 50. a 60. rokem života, jen výjimečně před 20. rokem života.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- bulka nebo zatvrdnutí v prsu,
- zvětšení nebo změna tvaru a velikosti prsu,
- zvětšení mízní uzliny v podpažní jamce,
- zduření nebo zdrsnění kůže prsu,
- změna barvy kůže prsu,
- vtažení bradavky s výtokem nebo bez výtoku.

Jaké jsou rizikové faktory?

- nadměrně kalorická jídla, především nadbytek tuků,
- kouření,
- alkohol,
- obezita,
- časná menstruace – před 12. rokem života,
- přechod po 50. roku,
- užívání estrogenů v klimakteriu více než 10 let,
- ženy prvoroďičky po 30. roce života,
- rodinná dispozice.

Prevence nádorů prsu

- omezte tučná jídla,
- hlídejte si váhu,
- nekuřte,
- omezte pití alkoholu,
- vyšetřujte si prsa 1x měsíčně,
- využijte možnosti mamografického screeningu pro ženy od 45 do 69 let jednou za dva roky, hrazeného ze všeobecného zdravotního pojištění.

Postup při samovyšetřování

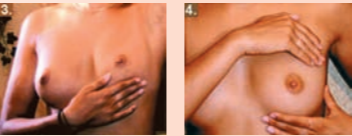
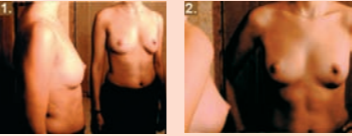
Samovyšetřování provádějte po osprchování teplou vodou, kdy je pokožka uvolněná a vláčná.

- Postavte se před dostatečně velké zrcadlo s volně spuštěnými pažemi a pečlivě si prohlížejte oba prsy. Všimněte si nepravdivosti, změn jejich velikosti, tvaru (např. důlkovatení) a změn na kůži (zarudnutí, změny připomínající jizvy). Všimněte si případného výtoku z bradavky. Prohlížejte se nejdříve zepředu, potom z pravého a levého boku. Poté vzpažte, založte paže za hlavu a tlačte je dopředu. V této poloze zopakujte celou prohlídku.
- Pokračujte v lehkém předklonu. Založte ruce v bok, svěšte nepatrně ramena a hlavu, lokty tlačte mírně dopředu. Pozorujte, zda se některé změny neprojeví v této poloze (důlkovatení, vtahování kůže a jiné nepravdivosti).
- Zvedněte jednu paži za hlavu a druhou rukou postupně vyšetřete tlakem celý protilehlý prs brásky tři prostředních prstů. Postupujte v malých soustředných kruzích od prstního dvorce až do okolí celého prsu. Hleďte nepravdivost, ztvrdnutí nebo bulku. Totéž opakujte na druhé straně.
- Prohmatněte každý prs oběma rukama proti sobě a hleďte opět nepravdivost, zatvrdnutí nebo bulku. Stiskem bradavky zkontrolujte, zda nedochází k výtoku.
- Prohmatejte také oblasti mezi prsem a podpažím až do podpažní jamky. Vyšetřete také okolí prsu. Vnímte jakýkoliv útvar nebo nepravdivost v podkoží.
- Další část samovyšetřování provádějte vleže na zádech s mírně podloženou lopatkou a paži zvednutou nad hlavu. V této poloze dojde ke zploštění prsu a tím se zjednoduší prohmatání. Postup vyšetření prsu je stejný jako vestoje. Nevynemávejte žádnou polohu. Některé změny mohou být objeveny ve svých počátečních právě jen v jedné z nich. Při jakémkoliv nálezu nebo jen pochybnosti navštivte svého lékaře. Jakákoliv nalezená změna neznamená, že jste nemocná, ale je třeba mít jistotu.

Preventivní prohlídky

Ženy mezi 20.–45. rokem života by měly být vyšetřeny jednou ročně gynekologem při preventivní gynekologické prohlídce.

Ženy od 45 do 69 let by měly navíc absolvovat každé dva roky mamografické vyšetření (mamografický screening). Je to rentgen prsu, kterým lze odhalit počínající zhoubný nádor prsu i u žen, které doposud neměly žádné problémy. Vyšetření v tomto rozsahu hradí zdravotní pojišťovny a provádějí je screeningová pracoviště. Jejich seznam je uveřejněn na internetu, například na adrese www.mamo.cz. K vyšetření je třeba žádanka praktického lékaře nebo gynekologa.



Nádory děložního těla

Je to nejčastější gynekologické zhoubné nádorové onemocnění. Vychází z buněk sliznice vystylající dutinu děložní. Ročně jím onemocní v České republice více než 16000 žen.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- nepravidelné krvácení,
- krvácení po období přechodu,
- špinění,
- krvavý výtok,
- bolest v podbřišku.

Jaké jsou rizikové faktory?

- vyšší věk (postihuje většinou ženy po přechodu),
- obezita,
- vysoký krevní tlak,
- bezdětnost,
- dlouhodobá léčba ženskými pohlavními hormony estrogeny (bez vykrývající léčby hormony gestagenové řady),
- kouření,
- alkohol,
- rodinná dispozice.

Prevence nádorů děložního těla

- nezanedbávejte preventivní prohlídky u svého gynekologa,
- sledujte si váhu,
- zamyslete se nad svým životním stylem a způsobem stravování,
- nekuřte,
- omezte pití alkoholu.

Preventivní prohlídky

- Na preventivní gynekologické prohlídky hrazené ze zdravotního pojištění má žena nárok od 15 let věku, a to každý rok.



Nádory děložního čípku

ČR zaujímá v evropském měřítku druhé místo ve výskytu tohoto onemocnění ve skupině od 35 do 64 let. Je jedním z mála onkologických onemocnění, u kterých je znám vyvolávací činitel. Je jím tzv. virus HPV, který se přenáší pohlavním stykem a u vnímavých osob dokáže vyvolat rakovinné bujení. Dá se tedy říci, že rakovina děložního čípku je pohlavně přenosné onemocnění. Ročně je hlášeno v České republice více než 1000 nových případů.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

V počátečním stadiu nejsou příznaky žádné. Při pokročilejším onemocnění je to:

- špinění,
- mírné krvácení při pohlavním styku,
- narůžovělý výtok,
- výtok,
- bolest v podbřišku,
- bolesti při močení a stolici,
- později páchnoucí výtok,
- bolest v kříži.

Jaké jsou rizikové faktory?

- zahájení pohlavního života v nízkém věku,
- větší počet sexuálních partnerů,
- rizikový partner,
- vícečetné porody,
- kouření (přispívá asi ve 30% ke vzniku tohoto nádoru),
- špatná genitální hygiena,
- virové infekce pohlavních orgánů přenášející se pohlavním stykem – HPV (human papilomavirus infekce).

Prevence nádorů děložního čípku

- provozovat bezpečný sex po 17. roku života,
- dodržovat osobní hygienu,
- nestřídat sexuální partnery,
- používat prezervativ,
- nekuřit,
- pravidelně chodit na preventivní gynekologické prohlídky.

Preventivní prohlídky

Preventivní gynekologické prohlídky jsou hrazeny ze zdravotního pojištění 1x ročně. Včasný záchyt v této oblasti je velmi jednoduchý, protože změny jsou dobře přístupny zrakové kontrole lékaře a je možnost odebrat stěr ze sliznice kartáčkem k dalšímu vyšetření pod mikroskopem. Při včasném záchytu se úspěšnost léčby pohybuje kolem 90% a nejlepší výsledky jsou dosahovány při léčbě předrakovinných stadií onemocnění. Důležité je tedy přijít včas!

V současné době je v České republice na trhu polyvalentní vakcína proti HPV typu 6, 11, 16 a 18, jejíž aplikace ve věkové skupině 9–26 let zvláště před zahájením sexuálního života má vysoký protektivní účinek před vznikem karcinomu děložního hrdla způsobeným typem 16 a 18. Masarykův onkologický ústav otevřel preventivní ambulanci, která nabízí možnost primární prevence vzniku karcinomu děložního hrdla aplikací této vakcíny indikované skupině žen a dívek ve věku od 15 let. Informujte se na čísle: 543 136 206.



Nádory varlat

Jejich výskyt se stále zvyšuje a jsou nejčastějším nádorovým onemocněním mladých mužů ve věku 20–40 let. Ročně je v České republice hlášeno téměř 500 nových případů.

Jestliže je nádor varlete objeven včas, je léčba velmi úspěšná.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- změny objemu varlete (zmenšení nebo zvětšení),
- změny na povrchu varlete (bulky, hrbolky, jiné nerovnosti),
- zatvrdnutí varlete,
- tlak nebo bolest ve varleti a okolí,
- tupá bolest v podbřišku a tříselech,
- pocit napětí, citlivost a zvětšení prsních žláz.

Jaký je rizikový faktor onemocnění?

- nesestouplé varle (kryptorchismus), ohroženo je i druhé, řádně vyvinuté a sestouplé varle.

Prevence nádorů varlat

- nekuřte,
- omezte pití alkoholu,
- pravidelně si provádějte samovyšetřování varlat.

Postup při samovyšetřování

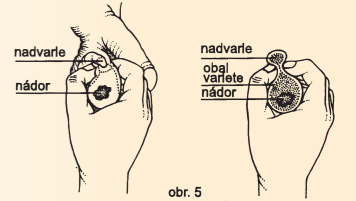
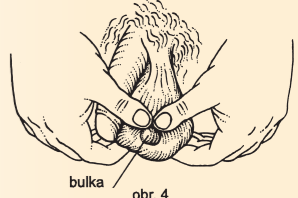
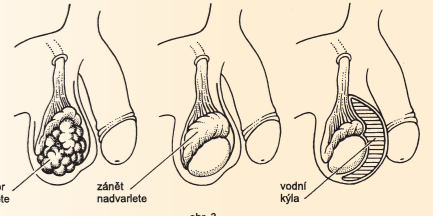
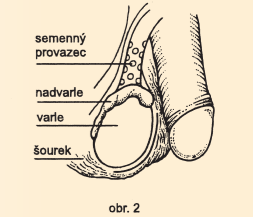
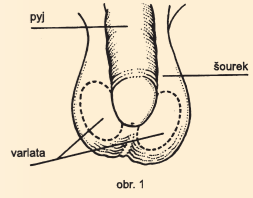
Samovyšetřování se provádí po osprchování vlažnou vodou, kdy je šourek uvolněný a vláčný:

- postavte se před zrcadlo a prohlížejte si pozorně šourek. Hleďte změny v objemu, změny v symetrii varlat, jejich nepravdivosti a změny na kůži šourku,
- vyšetřujte pohmatem každé varle zvlášť oběma rukama. Ukazováky a prostředníky obou rukou vsuňte pod varle, palce umístíte na jeho přední stěnu. Jemně prohmatávejte mezi palcem a ostatními prsty povrch varlete. Hleďte jakékoliv nepravdivosti v konzistenci, objemu i povrchu. Některé nesouměrnosti jsou normální. Jedno varle bývá obvykle větší než druhé. V přední části šourku je uloženo varle, v zadní horní části je za ním nadvarle. To může být mylně považováno za nádorovou tkáň.

Při jakékoliv změně navštivte lékaře. Falešný stud a podcenění příznaků mohou mít zcela zbytečně vážné důsledky. Důležité je přijít včas!

Preventivní prohlídky

Preventivní prohlídka u praktického lékaře hrazená zdravotní pojišťovkami se provádí od doby dovršení 18 let věku vždy jednou za dva roky, nejdříve však 23 měsíce po provedení poslední preventivní prohlídky. Jejím obsahem je kromě jiného také vyšetření varlat.



Nádory kůže

Kožní nádorová onemocnění jsou nejčastějšími nádorovými onemocněními vůbec a jejich výskyt trvale stoupá. Známe několik typů tohoto onemocnění. Nejnebezpečnější z nich – maligní melanom – je naštěstí jedním z méně častých typů, přesto jím ročně onemocní v České republice přes 1 300 osob. Ostatní typy rakoviny kůže jsou ještě desetkrát častější.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- pigmentové změny na kůži,
- změny u chronických zánětů kůže,
- změny na kůži v chronických jizvách a vředech,
- změna charakteru pigmentového névu (znaménka),
- neostře ohraničení znaménka,
- spontánní vymizení, svědění znaménka,
- nehojící se drobné rány, neúčinnost běžné léčby.

Jaké jsou rizikové faktory?

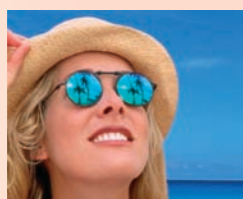
- vícečetné pigmentové névy,
- dlouhodobá sluneční expozice nechráněných částí těla,
- rodinná dispozice,
- dlouhotrvající dráždění kůže,
- chemické látky a ionizující záření,
- kožní fototyp – největší riziko mají lidé se světlou pleť, světlými vlasy a modrýma očima,
- krátké nárazové a intenzivní vystavení slunečnímu záření.

Prevence nádorů kůže

- používejte ochranné krémy s vyšším UV filtrem,
- neopalujte se v poledních hodinách,
- nedoporučuje se opalování v soláriích,
- všimněte si změn na kůži,
- při svědění znamének, zvětšování nebo krvácení vyhledejte lékaře,
- znaménka v místě dráždění (pod ramínkem podprsenky, v místě gumy v pase apod.) sledujte a případně si je nechte odstranit.

Preventivní prohlídky

Preventivní prohlídka u praktického lékaře hrazená zdravotní pojišťovnou se provádí od doby dovršení 18 let věku vždy jednou za dva roky, nejdříve však 23 měsíce po provedení poslední preventivní prohlídky. Povinnou součástí preventivní prohlídky je onkologická prevence, včetně vyšetření kůže.



Nádory plic

U mužů v České republice je rakovina plic nejčastějším nádorovým onemocněním. Tvoří kolem 22% všech nově vzniklých zhoubných nádorů. Ročně rakovinou plic onemocní více než 4 500 mužů.

U žen tvoří rakovina plic asi 5% všech nově vzniklých zhoubných nádorových onemocnění, ročně je to zhruba 1 400 případů.

Jaké jsou příznaky onemocnění?

- suchý a dráždivý kašel,
- změna charakteru kašle u pacientů s chronickou bronchitidou,
- vykašlávání krve,
- bolesti na hrudníku,
- dušnost,
- chraptot,
- nechutenství,
- hubnutí,
- horečky,
- celková slabost.

Jaké jsou rizikové faktory?

- kouření – je příčinou 85–95% nádorových onemocnění plic (kouření 20 cigaret denně po dobu 20 let zvyšuje riziko vzniku rakoviny plic 50x),
- dlouhodobý pobyt v zakouřeném prostředí, tedy pasivní kouření,
- ionizující záření (je obsaženo i v cigaretovém kouři),
- chemické látky – nikl, arzen, chrom, beryllium, kyslíčníky železa, azbest, polycyklické uhlovodíky obsažené v dehtu,
- nadměrná konzumace alkoholu,
- nedostatek ovoce a zeleniny,
- nesprávná životospráva,
- trvalý stres.

Preventivní prohlídky

Pravidelné rentgenové kontroly plic se neukázaly v rámci prevence u běžné populace dostatečně výtěžné. Nadějně se jeví preventivní CT vyšetření, ovšem takovou prevenci zdravotní pojišťovny neplatí. Navíc, vzhledem k tomu, že se jedná o rentgenové vyšetření (musí být sledováno), je třeba žádanky od praktického lékaře a vyšetření je pak možné si zaplatit.

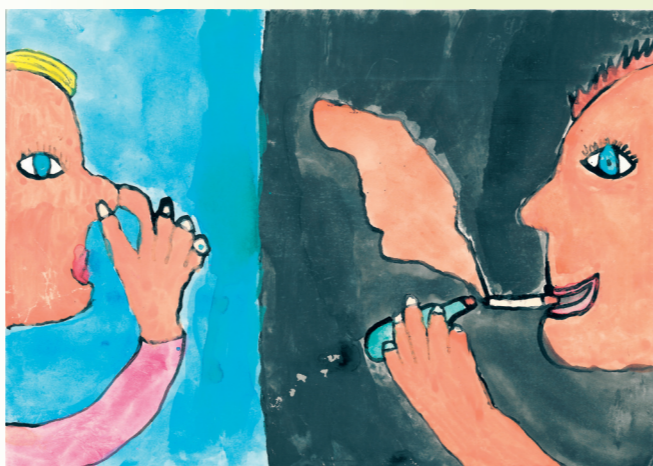


Jak předcházet nádorovým onemocněním?

Nekuřáctví je zásadní a ničím nenahraditelný způsob prevence. Již jeden rok po přerušení kouření se snižuje riziko rakoviny plic o třetinu, za 15 let je riziko stejné jako u nekuřáka. Vyvarujte se kouření!

Víte, že

- tabák se podílí nejméně v 30% na vzniku všech nádorových onemocnění?
- zakouřené prostředí je jednou z hlavních příčin všech nádorových onemocnění plic u nekuřáků (asi u 30%)?
- je prokázán negativní vliv zakouřeného prostředí na dětský organismus, na astmatické záchvaty, časté bronchitidy apod.?
- kouření společně s alkoholem zvyšuje riziko vzniku nádorů v dutině ústní, hltanu, hrtanu a jícnu?
- úmrtnost na kardiovaskulární choroby se u kuřáků zvyšuje 2x a je vyšší v mladém věku?
- jen v 20. století měla tabáková epidemie na svědomí celosvětově kolem jedné miliardy lidských životů?
- tabák v rozvinutých zemích je nejvýznamnější příčinou úmrtí, kterou lze ovlivnit?
- rakovina plic je nemoc, ke které kouření přispívá jednoznačným vlivem (v 85–95%)?
- kouření způsobuje asi 30% rakoviny slinivky břišní?
- kouření způsobuje asi 20–40% rakoviny ledvin a močového měchýře?
- kouření přispívá rozhodujícím vlivem k rakovině jazyka a dásní?
- na následky kouření zemře ve vyspělých průmyslových zemích každý druhý kuřák?
- v ČR zemře na následky kouření každý týden tolik lidí, že by naplnili letadlo Jumbo Jet (500 lidí) a za rok to představuje vyhlazení jednoho průměrného okresního města (23 000)?
- když někdo kouří celý život a přestane, riziko nádoru se sníží – jako by nekouřil – až za 10–15 let?
- kuřáci mají horší zuby?
- kuřáci rychleji stárnou?
- na následky kouření může zemřít i pasivní kuřák?
- žena-kuřačka má podstatně vyšší riziko poruch v těhotenství než nekuřačka?
- kuřáci jsou častěji impotentní?
- lehké cigarety jsou stejně, ne-li ještě více škodlivé než ostatní cigarety?



Zásady správné výživy

- Jezte pestrou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné výrobky. Rizikem jednostranné stravy může být podvýživa nebo nedostatek některých látek.
- Dopřejte si denně čerstvé ovoce a zeleninu (5 porcí, přibližně 500g). V konzumaci ovoce a zeleniny jsme na jednom z posledních míst v Evropě.
- Zařaďte do svého jídelníčku celozrnné výrobky a alespoň jednou týdně luštěniny. Vlákna v nich obsažená je osvědčeným prostředkem proti zácpě, vede ke snížení hladiny tuků.
- Snižte spotřebu masa, upřednostňujte libové drůbeží, králíci a rybí maso.
- Omezte spotřebu vajec na 2 kusy týdně.
- Omezte příjem tuků, zvláště živočišných. Upřednostňujte kvalitní rostlinné oleje. Velké množství tuků je konzumováno v uzeninách, které obsahují až 50% sádla a loje, a to i v takových, které nesou označení „dietní“.
- Vybírejte mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.
- Omezte příjem soli. Skrytý obsah soli je v uzeninách, sýrech, některých kořenících směsích, v konzervách.
- Pijte alespoň 2 litry tekutin denně, nevhodné jsou nápoje s alkoholem a cukry. Pravidelné a nadměrné požívání alkoholu zvyšuje riziko vzniku nádorů. Alkohol je také významným zdrojem energie.
- Nadváha představuje rizikový faktor pro řadu chronických onemocnění a také pro některé druhy nádorů. Je třeba, aby přísun energie byl v rovnováze s jejím výdejem. Jezte co nejméně rafinovaného cukru. Je energeticky bohatý a neobsahuje žádné další živiny.
- Pro uchování potravin používejte chlazení a zmrazování.
- Nekonzumujte potraviny napadené plísní, hnilobou či jinak zkažené.
- Při přípravě stravy dávejte přednost vaření a dušení před pečením a grilováním.
- Žijte aktivně, relaxujte, odpočívajte. Sportujte, udržujte si pohybovou aktivitu.
- Nevhodné složení stravy, případně nadváha je rizikovým faktorem nejen pro nádory zažívacího traktu (střevo, jícen, játra, slinivka břišní), ale také např. u nádorů prsu, prostaty či dělohy.



Základní onkologické diagnózy – příznaky a prevence

Vydal:
Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7
656 53 Brno
tel.: 54 313 1111
54 313 4314
e-mail: educentrum@mou.cz
www.mou.cz
www.prevencenadoru.cz



Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7
656 53 Brno