



Wrocław, 23 października 2014 r.

Komunikat prasowy

Jak uniknąć raka szyjki macicy – 5 porad

Rak szyjki macicy jest jednym z nielicznych nowotworów złośliwych, który jesteśmy w stanie niemal całkowicie wyeliminować. Mimo to każdego dnia pięć Polek umiera z jego powodu. Dlaczego? Przedstawiamy proste porady, które pozwolą zabezpieczyć się przed tym nowotworem.

Najczęstszą przyczyną zachorowania na raka szyjki macicy jest przewlekłe zarażenie wirusem HPV, czyli brodawczaka ludzkiego. Najgroźniejsze (tzw. onkogenne) są typy HPV 16 oraz 18, które wywołują około 75% zachorowań na RSM. Przy obecnym stanie wiedzy medycznej kobiety w Polsce nie powinny już umierać z powodu tego nowotworu. Tym bardziej, że szczepienia przeciw HPV w bardzo dużym stopniu redukują ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy. Co jeszcze chroni przed RSM?

Szczepionka dla młodych kobiet

Wirus HPV przenosi się drogą płciową. Dlatego szczepienie powinno mieć miejsce jeszcze przed rozpoczęciem współżycia. Niestety młodzież wie bardzo mało o profilaktyce raka szyjki macicy.

- *Według naszych badań tylko niewiele ponad 10% nastolatków potrafi prawidłowo wskazać najczęstsze przyczyny raka szyjki macicy. To dużo mniej niż w przypadku innych nowotworów*
- mówi Martyna Niewójt z Fundacji Rosa, szef programu Rakoobrona. Celem programu Rakoobrona, organizowanego przez Fundację Rosa razem z Fundacją Onkologiczną DUM SPIRO-SPERO, jest edukacja młodzieży w zakresie profilaktyki trzech nowotworów: czerniaka złośliwego, raka płuc oraz właśnie raka szyjki macicy.

Regularne badanie

Każda kobieta, niezależnie od tego, czy została szczepiona przeciw HPV, powinna zrobić pierwsze badania cytologiczne maksymalnie 3 lata po rozpoczęciu współżycia, a następnie badać się regularnie. To o tyle istotne, że badanie to umożliwi wykrycie stanów



przedrakowych, a jeśli zostanie wykryty rak szyjki macicy – to najczęściej wczesnym stadium kiedy jest całkowicie wyleczalny. Większość kobiet po zabiegu usunięcia chorej tkanki nadal może mieć dzieci i dożyć sędziwego wieku. Tymczasem w Polsce rak szyjki macicy często jest wykrywany bardzo późno. – *Ludzie dorośli często nie chodzą do lekarza, ponieważ boją się usłyszeć, że są chorzy. Świadomość, że profilaktyka może uratować życie trzeba budować już wśród młodzieży. Regularne badania umożliwiają przecież wykrycie i leczenie stanu przedrakowego lub raka szyjki macicy we wczesnym stadium, gdy jest on niemal w 100% wyleczalny* – dodaje Martyna Niewójt.

Świadomość seksualna

Wczesne rozpoczęcie współżycia płciowego, częsta zmiana partnerów seksualnych i wielorództwo to czynniki, które zwiększają ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy. – *Nie tylko nastolatki nie łączą seksu z możliwością zachorowania na nowotwór. Ten temat ciągle jest traktowany jak tabu* – mówi Martyna Niewójt. Stosowanie prezerwatyw jest dość skutecznym środkiem profilaktycznym, ale nie chroni przed zakażeniem HPV w 100%. – *Do zarażenia może dojść również w trakcie seksu oralnego oraz analnego – mylnie uważanych za bezpieczne* – dodaje Martyna Niewójt.

Strefa dla niepalących

Większość z nas wie, że palenie papierosów sprzyja rozwojowi raka płuca, ale co ma wspólnego z rakiem szyjki macicy? Udowodniono, że narażenie na dym tytoniowy zwiększa ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Organizm palacza mniej sprawnie walczy z infekcją wirusem HPV. – *W ramach programu Rakoobrona uświadamiamy młodym ludziom, że rzucenie palenia lub nie sięganie po papierosy to ważny element profilaktyki nowotworowej. Im szybciej pozbędą się złych nawyków, tym większa szansa, że unikną zachorowania* – wyjaśnia Martyna Niewójt.

Dieta bogata w antyoksydanty

Elementem wspomagającym profilaktykę nowotworową jest dieta. Jeśli jest uboga w antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze, to sprzyja rozwojowi choroby. Działanie



antyoksydacyjne mają witaminy C, E, A oraz flawonoidy i karotenoidy. Dobrym sposobem na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwór jest spożywanie owoców i warzyw o intensywnej barwie takich jak m.in. jarmuż, szpinak, papryka, cytryny, borówki, żurawiny.

Więcej informacji o kampanii na stronie: www.rakoobrona.pl

Program Rakoobrona jest skierowany do młodzieży w wieku 14-19 lat i przewiduje zajęcia edukacyjne w szkołach. Dla szkół, które wyrażą zainteresowanie programem Fundacja Rosa oraz Fundacja Onkologiczna DUM SPIRO-SPERO przygotowały profesjonalne materiały edukacyjne, opracowane w atrakcyjnej dla młodych ludzi formie. Materiały te są przekazywane bezpłatnie. Do programu mogą się zgłaszać szkoły z całej Polski.

Kontakt dla mediów:

Anita Nowak

PR EXPERT

GSM 512 198 870

anowak@prexpert.com.pl