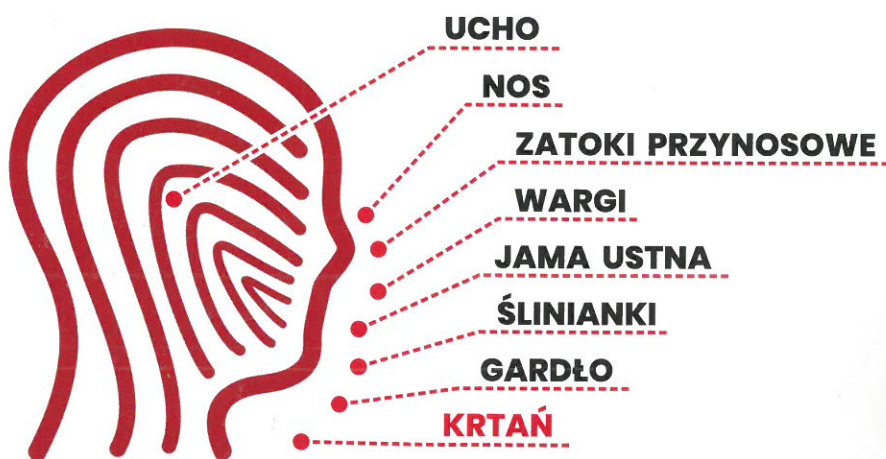


# TWÓJ ŚWIADOMY WYBÓR

## CO WARTO WIEDZIEĆ O NOWOTWORACH GŁOWY I SZYI I ICH PROFILAKTYCE

**NOWOTWORY REGIONU GŁOWY I SZYI** stanowią obecnie istotny problem kliniczny i społeczny, ponieważ dotyczą wielu ważnych okolic anatomicznych, jak: krtań, gardło, język, wargi czy nos, wpływając bezpośrednio na najważniejsze funkcje życiowe człowieka – połykanie, oddychanie oraz mowę. Do nowotworów regionu głowy i szyi nie zalicza się nowotworów mózgu czy oka.

### UMIEJSCOWIENIE NOWOTWORÓW GŁOWY I SZYI



### KILKA FAKTÓW:

- ✓ Nowotwory głowy i szyi stanowią 5% wszystkich zachorowań na raka.
- ✓ Rocznie nowotwór regionu głowy i szyi rozpoznaje się u 11 tys. osób.
- ✓ 60% przypadków diagnozowana jest w 3 lub 4 stadium zaawansowania.
- ✓ Podjęcie skutecznej terapii zależy od wczesnego wykrycia nowotworu.
- ✓ W pierwszym stadium choroby szanse na wyleczenie sięgają 95%.



## JAKIE CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO ZACHOROWANIA?

Nowotwory złośliwe narządów głowy i szyi to w ok. 85 - 90% przypadków raki płaskonabłonkowe. Czynniki ryzyka sprzyjające rozwojowi tego typu nowotworów są dobrze określone. Obejmują one:



**Palenie tytoniu**



**Wyziewy chemiczne**



**Używanie wysokoprocentowego alkoholu**



**Pył drzewny, węglowy**



**Infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)**



**Przewlekłe mechaniczne drażnienie śluzówek jamy ustnej**

## KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA? JAKICH OBJAWÓW NIE NALEŻY LEKCEWAŻYĆ?

Objawy nowotworów głowy i szyi różnią się w zależności od umiejscowienia ogniska pierwotnego nowotworu.

**Wczesne objawy nowotworu** często są podobne do typowych i pospolitych objawów infekcji górnych dróg oddechowych, alergii czy refluksu żołądkowo-przełykowego.

**Należą do nich:**

- ✓ ból gardła
- ✓ przewlekła chrypa
- ✓ guz na szyi
- ✓ pieczenie, ból języka
- ✓ niegojące się owrzodzenia jamy ustnej
- ✓ czerwone lub białe naloty w jamie ustnej
- ✓ ból i/lub trudności w przełykaniu
- ✓ jednostronny krwawy wyciek z nosa lub niedrożność nosa
- ✓ możliwe zaburzenia wzroku, smaku, węchu oraz słuchu.



### PAMIĘTAJ!

**Jeśli masz 1 z powyższych objawów trwający przez 3 tygodnie i nieustępujący po typowym leczeniu, koniecznie udaj się do specjalisty laryngologa, stomatologa czy chirurga szczękowo-twarzowego!**



Do późnych objawów związanych z rozwojem nowotworu w zależności od lokalizacji ogniska pierwotnego należą:

- ✓ narastające zaburzenia połykania
- ✓ silne bóle gardła promieniujące do ucha, często najsilniejsze w godzinach nocnych
- ✓ duszność pojawiająca się początkowo przy większym wysiłku, a następnie nawet w spoczynku
- ✓ krwawienia z jamy ustnej, gardła czy nosa
- ✓ nieprzyjemny zapach z ust
- ✓ zaburzenia mowy
- ✓ utrata masy ciała
- ✓ powiększający się guz na szyi czy szczękocisk.



## **JAKIE BADANIE NALEŻY WYKONAĆ JAKO PIERWSZE ABY WYKLUCZYĆ LUB POTWIERDZIĆ NOWOTWÓR?**

### **BADANIE LARYNGOLOGICZNE**

Badanie lekarskie pozwalające ocenić stan uszu, nosa, jamy ustnej, gardła i krtani.

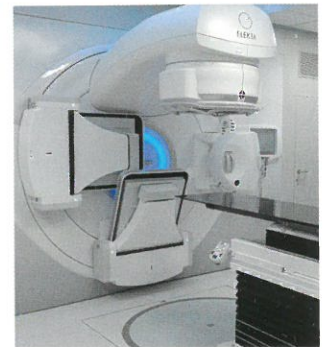


### **BADANIE FIBEROSKOPOWE**

Fiberoskop to urządzenie w postaci cienkiego, elastycznego przewodu z kamerą i źródłem światła. Pozwala ono na obejrzenie i ewentualne pobranie wycinków do badania histopatologicznego z miejsc niedostępnych w standardowym badaniu laryngologicznym. **Badanie trwa kilka minut i jest bezbolesne.**

## **JAKIE SĄ MOŻLIWOŚCI LECZENIA NOWOTWORÓW GŁOWY I SZYI?**

Plan leczenia ustalany jest indywidualnie dla każdego pacjenta przez wielodyscyplinarny zespół lekarzy specjalistów na podstawie precyzyjnego rozpoznania typu nowotworu, jego lokalizacji i zaawansowania z uwzględnieniem stanu ogólnego pacjenta oraz chorób współistniejących.



### **PAMIĘTAJ!**

**Nawet jeśli lekarze mają do dyspozycji najlepsze dostępne metody leczenia chirurgicznego, nowoczesne techniki radioterapii czy chemioterapii, późna diagnoza sprawia, że jego wyniki są dalekie od optymalnych.**





## NOWOTWORY GŁOWY I SZYI W PYTANIACH DO SPECJALISTY

### Odpowiada:

dr n. med. Sławomir Okła – Kierownik Kliniki Otolaryngologii,  
Chirurgii Głowy i Szyi w Świętokrzyskim Centrum Onkologii.

### Z jakimi nowotworami regionu głowy i szyi spotyka się Pan najczęściej?

Najczęstszym nowotworem złośliwym regionu głowy i szyi w Polsce jest **rak krtani**. Rocznie rozpoznaje się w naszym kraju blisko 2500 przypadków tego nowotworu.

### Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie?

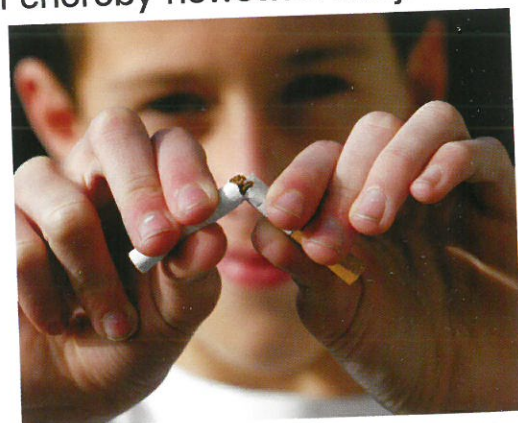
Najważniejszym, dobrze poznanym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka krtani jest nałogowe palenie papierosów (ale również palenie bierne) oraz nadużywanie wysokoprocentowego alkoholu. Mężczyźni chorują na ten nowotwór 8 razy częściej niż kobiety, a szczyt zachorowań przypada pomiędzy 55 a 65 rokiem życia.

### Jakie mogą być objawy raka krtani?

Objawy zależą od umiejscowienia pierwotnego ogniska nowotworu w samej krtani. Jeśli zmiana rozwija się na fałdzie głosowym, najczęściej pierwszym objawem jest **stała, okresowo nasilająca się chrypa**. Nowotwór rozwijający się powyżej poziomu fałdów głosowych – w tzw. nadgłośni (jest to część krtani chroniąca nas przed krztuszeniem się przy połykaniu), powoduje przede wszystkim **zaburzenia połykania: uczucie zawadzenia przy połykaniu, uczucie ciała obcego w gardle dolnym, pobolewanie przy połykaniu czy też – już nieco później – krztuszenie się**. Obecność guza w dolnej części krtani może manifestować się poprzez **krwioplucie lub uczucie duszności**, spowodowane dopiero dużą masą nowotworu. Warto zapamiętać, że chrypa lub zaburzenia połykania trwające przez 3 tygodnie i nie związane z infekcją, mogą być objawami choroby nowotworowej.

### Jakie wskazówki może Pan dać osobom z objawami mogącymi wskazywać na nowotwór krtani?

Krtań pełni kluczową rolę w najważniejszych dla człowieka funkcjach, jak: oddychanie, połykanie oraz mowa, stąd **wczesne rozpoznanie nowotworu jest wyjątkowo ważne**. W przypadku zauważenia niepokojących objawów należy jak najszybciej zgłosić się do specjalisty.



### Jedną z przyczyn nowotworów regionu głowy i szyi jest wirus brodawczaka ludzkiego (HPV). Czy każda infekcja tym wirusem może być przyczyną raka?

Wirus brodawczaka ludzkiego staje się obecnie coraz częstszą przyczyną głównie nowotworów gardła i jamy ustnej. Stąd obserwowany w ostatnich latach istotny wzrost



liczby zachorowań, zwłaszcza u aktywnych seksualnie mężczyzn poniżej 40 roku życia (ten sam wirus HPV powoduje również raka szyjki macicy u kobiet). Najczęściej infekcje wirusem HPV przebiegają bezobjawowo i dzięki naturalnej odpowiedzi immunologicznej większość z nich powinna ustąpić samoistnie w ciągu dwóch lat od momentu zakażenia. Dodatkowo na ponad 100 typów tego wirusa zaledwie kilkanaście z nich może doprowadzić do przemiany nowotworowej, więc oczywiście nie każda infekcja tym rodzajem wirusa będzie przyczyną raka. Jednak niezależnie od czynnika sprawczego (papierosy, alkohol czy wirus HPV) jeśli w naszej jamie ustnej pojawi się owrzodzenie, guzek, czerwona lub biała plama na śluzówce, jeśli pojawią się bóle gardła czy zaburzenia połykania, a objawy te trwają powyżej trzech tygodni pomimo leczenia - zawsze należy zgłosić się do lekarza specjalisty.



### **Jaką drogą szerzą się infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego?**

Wirus HPV szerzy się głównie drogą kontaktów płciowych, chociaż można się również zarazić w bardziej zwyczajny sposób - drogą kropelkową czy poprzez używanie np. jednego ręcznika. **Jednak głównym powodem rosnącej zachorowalności na**

**raki spowodowane wirusem brodawczaka ludzkiego jest coraz większe rozpowszechnienie seksu oralnego - oczywiście ryzyko rośnie wraz z liczbą partnerów seksualnych.**

### **Jakie inne nowotwory regionu głowy i szyi spotyka Pan jeszcze w swojej codziennej praktyce?**

Spośród innych nowotworów występujących w tej okolicy na uwagę zasługują dosyć częste **nowotwory dużych gruczołów ślinowych**. Na szczęście nie wszystkie guzy ślinianek to nowotwory złośliwe, jednak prawie zawsze wymagają one chirurgicznego usunięcia. Im wcześniej - tym lepiej. Szczególnie jeśli chodzi o nowotwory ślinianki przyusznej, gdzie późna interwencja chirurgiczna znacznie zwiększa ryzyko uszkodzenia nerwu twarzowego - czyli porażenia ruchomości twarzy.



### **Wśród sygnałów ostrzegawczych nowotworów głowy i szyi znajdują się jednostronne krwawienia lub niedrożność nosa. Jakie nowotwory mogą się wiązać z tymi objawami?**

Są to objawy dość rzadko występujących **nowotworów jamy nosowej, zatok przynosowych czy nosogardła**. Początkowo mogą być bardzo dyskretne: jednostronne podkrwawianie z nosa, jednostronny katar, zaburzenia węchu czy zapalenie ucha środkowego z wysiękiem w jamie bębenkowej i niedosłuchem.



## JAK POSTĘPOWAĆ, ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA?



**Nie pal! Jeśli palisz - rzuć palenie! Palenie papierosów jest najgroźniejszym sprawcą zachorowań na nowotwory regionu głowy i szyi.**

Narażenie na dym tytoniowy skutkuje powolną przemianą nowotworową całej błony śluzowej górnych dróg oddechowych i pokarmowych, doprowadzając do powstania tzw. „skażonej śluzówki”. W konsekwencji pacjenci, którzy przebyli już jedno leczenie z powodu np. raka krtani, mają nadal wysokie ryzyko zachorowania na drugie i kolejne raki w obrębie dróg oddechowych czy pokarmowych.



### KILKA RAD DLA RZUCAJĄCYCH PALENIE

✓ **Pamiętaj, aby zaplanować RZUCANIE PALENIA.** Po podjęciu decyzji wyznacz dzień, kiedy przestaniesz palić i przygotuj się do tego dnia. Redukuj liczbę wypalanych papierosów i obserwuj swoje samopoczucie. Kontroluj swoje palenie, zwracając uwagę na okoliczności, w których sięgasz po papierosa. Zastanów się i najlepiej wypisz, czym możesz go zastąpić w typowych dla Ciebie sytuacjach związanych z paleniem.

✓ **Zadbaj o wsparcie farmakologiczne w razie dużego nasilenia objawów podczas odstawiania papierosów.** Lekarz, pielęgniarka lub inny pracownik medyczny przeszkolony w leczeniu uzależnienia od tytoniu pomoże dobrać właściwy środek.

✓ **Ćwicz regularnie w trakcie wychodzenia z nałogu palenia,** co wpłynie na zwiększenie energii oraz radzenie sobie z negatywnymi emocjami, które mogą towarzyszyć Ci w pierwszym okresie rezygnacji z nałogu. **Ruch poprawi Ci humor, osłabi niepokój i napięcie** związane z chęcią zapalenia papierosa oraz pozwoli ograniczyć ryzyko objawów abstynencyjnych, jak np. bóle i zawroty głowy.



✓ **Uważaj na tych, którzy będą chcieli namówić Cię na tzw. „ostatniego” papierosa.** W Twoim otoczeniu mogą znaleźć się osoby, które będą chciały przetestować Twoją siłę charakteru. **W okresie RZUCANIA PALENIA zapewnij sobie tzw. grupę wsparcia wśród rodziny i znajomych, z którymi często się spotykasz.**





**Unikaj używania alkoholu! Alkohol (etanol) jest przekształcany w organizmie w aldehyd octowy. Oba są substancjami rakotwórczymi.**



### **KILKA FAKTÓW:**

- ✓ Rozpuszczenie toksycznych związków dymu tytoniowego w alkoholu prowadzi do ich silnego i długotrwałego wnikania do komórek nabłonka, dlatego **drażnienie błon śluzowych dymem tytoniowym w połączeniu z wysokoprocentowym alkoholem powoduje znaczne zwiększenie ryzyka nowotworów złośliwych.**
- ✓ Samo używanie alkoholu już zwiększa **ryzyko nowotworów jamy ustnej i gardła** prawie 6-krotnie, palenie tytoniu ponad 7-krotnie, a kombinacja obu tych czynników zwiększa ryzyko aż **38-krotnie.**
- ✓ Wieloletnie palenie tytoniu zwiększa 30-krotnie ryzyko zachorowania na **raka krtani**, a równoczesne palenie tytoniu i picie alkoholu zwiększa ryzyko **330 razy.**



**Dbaj o codzienną higienę jamy ustnej. Unikaj przewlekłych stanów zapalnych w jamie ustnej. Regularnie odwiedzaj stomatologa. Jeśli stosujesz protezy dentystyczne zadbaj o ich dobre dopasowanie.**



**Przewlekłe mechaniczne drażnienie śluzówki jamy ustnej** poprzez źle dopasowane protezy dentystyczne, czy uszkodzone zęby przy niewystarczającej higienie jamy ustnej, może zwiększyć ryzyko nowotworów.



**Unikaj narażenia na kontakt z wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Wirus HPV przenosi się drogą płciową, u nosicieli niektórych typów wirusa rośnie ryzyko zachorowania na raka.**



**Infekcje wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV), który przenosi się drogą płciową u osób często zmieniających partnerów seksualnych oraz uprawiających seks oralny z osobą zarażoną wirusem HPV** mogą zwiększyć ryzyko nowotworów głowy i szyi, głównie raka gardła.



Program profilaktyczny „Twój świadomy wybór – profilaktyka nowotworów głowy i szyi” realizowany jest na terenie województwa świętokrzyskiego, mazowieckiego, lubelskiego i podkarpackiego przez **Świętokrzyskie Centrum Onkologii**.

Program finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Rolę instytucji pośredniczącej pełni Ministerstwo Zdrowia.

**Celem programu** jest wczesne wykrywanie nowotworów głowy i szyi poprzez objęcie badaniami skriningowymi w celu wczesnego wykrycia choroby osób znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka w wieku 40-65 lat.

▶ Jeśli jesteś w **grupie ryzyka** i masz **40-65 lat** zgłoś się do swojego **lekarza rodzinnego** i zapytaj o program profilaktyczny „Twój świadomy wybór”.

▶ Jeśli masz **40-65 lat** i **od 3 tygodni masz 1 z objawów alarmowych** niezwiązany z infekcją górnych dróg oddechowych, to zgłoś się do swojego **lekarza rodzinnego**, bądź **bez skierowania bezpośrednio do Poradni Otolaryngologicznej Świętokrzyskiego Centrum Onkologii**. Badanie jest bezpłatne.

#### **OBJAWY ALARMOWE TO:**

- ✓ **ból gardła**
- ✓ **pieczenie języka**
- ✓ **przewlekła chrypa**
- ✓ **guz na szyi**
- ✓ **niegojące się owrzodzenie jamy ustnej**
- ✓ **jednostronna niedrożność lub krwawienie z nosa**
- ✓ **problemy z przetykaniem**



**NIE CZEKAJ! ZBADAJ SIĘ!**

**NIECH TO BĘDZIE „TWÓJ ŚWIADOMY WYBÓR”!**

**Szczegółowe informacje na temat programu wraz z wykazem placówek**

**można uzyskać pod numerem telefonu 41 36 74 653**

**lub na stronie internetowej [gis.onkol.kielce.pl](http://gis.onkol.kielce.pl)**



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny

