

Wielka Kampania „Mam haka na raka” I LO 2009

3 uczniów I Liceum Ogólnokształcącego w Lesznie przystąpiło do II edycji Kampanii *Mam haka na raka*. Prowadzący szkolny etap kampanii są Natalia Chudzińska z klasy 1b oraz Ela Cymerman i Patryk Philavong z klasy 1g. Interesujemy się wszystkim, co związane jest z biologią i medycyną. Z pasją i wielkim zaangażowaniem wzięliśmy więc udział w kampanii.

W poniedziałek rozpoczął się tydzień Wielkiej Kampanii. Przystępując do niej chcemy zachęcić społeczność liceum, miasta i okolic do skierowania uwagi na nowotwory – plagę XXI wieku oraz walkę z nimi. Chcemy, by ludzie byli świadomi zagrożenia, gdyż choroba dotknąć może każdego. **Rak nie równa się jednak śmierci!**

Chcemy, by każdy uczeń liceum był uświadomiony na temat sposobów zapobiegania nowotworom. Wzywamy do higienicznego trybu życia i regularnych kontroli. Badania, które przeprowadziliśmy wśród mieszkańców Leszna, Osiecznej, Rydzyny i Ponieca pokazały, że Polacy wiedzą o rakach bardzo mało. Koleżanki, koledzy – czas to zmienić!

Od wtorku, czyli 2. dnia kampanii, na lekcjach biologii przedstawiamy poszczególnym klasom liceum prezentację multimedialną, która pokazuje proces transformacji nowotworowej – karcenogenezę, typy nowotworów i sposoby profilaktyki na podstawie Europejskiego Kodeksu do Walki z Rakiem. Pragniemy poszerzyć wiedzę każdego z Was, chcemy, abyście pokazali mieszkańcom Leszna i okolic, jak każdy rozsądny człowiek przeciwdziała rakowi! Przy okazji pokazujemy dziewczynom szczoteczki do badania cytologicznego, które jest niezbędne w profilaktyce groźnego raka szyjki macicy. Rozdajemy również ulotki, spośród których wiele wykonaliśmy sami – w sumie już ponad 1000!

Szkoła została przyozdobiona różowymi balonami organizacji amazonek oraz plakatami z hasłami, które mają wzbudzać refleksje i wzywać do profilaktyki. Drugi tydzień trwającej kampanii zostanie poświęcony szczególnie chłoniakowi. Setki ulotek z grą edukacyjną oraz nowe plakaty pojawiły się w całym budynku.

W ramach kampanii skontaktowaliśmy się z dziesiątkami organizacji walki z nowotworami. Jesteśmy szczególnie dumni z tego, że podjęliśmy współpracę z niemieckim towarzystwem Deutsche Krebshilfe z siedzibą w Bonn. Otrzymaliśmy stamtąd prospekty i wyrazy uznania dla kampanii w Polsce.

Efekty kampanii pokaże szkolny konkurs wiedzy o nowotworach. Bądźcie czujni podczas prezentacji!

Patryk Philavong

Wątpliwości, pytania? Piszcie: filippmila@op.pl lub szukajcie nas w s. 14 (kl. 1g).

Idzie rak nieborak... Kilka słów o najczęstszych nowotworach.

1. Jak powstaje NOWOTWÓR?

Komórki organizmu wiodą spokojne uporządkowane życie według planu spisanego w DNA. Bez „zachęty” z zewnątrz nie próbują się rozmnażać, ani przemieszczać. Ale wraz z docierającymi czynnikami rakotwórczymi takimi, jak choćby składniki dymu tytoniowego, sytuacja w organizmie się zmienia. Im więcej czynników rakotwórczych, tym więcej wolnych rodników. To one wchodząc w reakcję z DNA przyczyniają się do zmian zwanych *mutacjami genetycznymi*. Mutacja może spowodować nieprawidłowe dzielenie się komórek zwane *nowotworem*.

- *Nowotwór złośliwy* to stan, w którym dochodzi do niekontrolowanego rozwoju zmienionych morfologicznie i czynnościowo komórek, początkowo w miejscu pierwotnej zmiany, potem do naciekania otaczających tkanek i wreszcie wędrowania i namnażania się zmienionych komórek w miejsca odległe. Są to *przerzuty*. Niszczą zaatakowany narząd. Nowotwory złośliwe dzielą się na:
 - *raki* wywodzące się z nabłonków pokrywających lub wyściełających narządy ciała
 - *mięsaki* – nowotwory złośliwe wywodzące się z tkanki łącznej, kostnej, chrzęstnej, tłuszczowej
 - *chłoniaki i białaczki* – nowotwory złośliwe wywodzące się z węzłów chłonnych i elementów krwiotwórczych szpiku kostnego
- *Nowotwory łagodne* nie stanowią zwykle zagrożenia dla życia, ponieważ rozrastają się powoli, nie dają przerzutów i łatwo jest je leczyć. Zagrożenie dla życia mogą stwarzać wtedy, gdy umiejscowione są w miejscach ważnych organizmu (np. w mózgu).

2. Raki piersi i szyjki macicy, czyli Dziewczyny pamiętaj o regularnych kontrolach.

I. Każdego roku na raka piersi zapada 10 tys. Polek i z powodu tego nowotworu umiera 5 tys. Pacjentek, czyli 50 proc. tych, które zachorowały. W USA i Skandynawii - 30 proc. (choć występuje aż u co 8 kobiety). W Polsce dałoby się uratować rocznie 2500 kobiet. Za to, że tak się nie dzieje, w 80 proc. odpowiada zbyt późna diagnoza. Rak bardzo sporadycznie występuje u mężczyzn. W 2004 r. dotknął ponad 100 w Polsce.

Jeśli:

- w badaniu autokontrolnym wyczujesz czy zauważysz nieprawidłowości,
- ktoś w rodzinie miał lub ma raka piersi lub jajnika,
- pierwsza miesiączka wystąpiła wcześniej (przed 12 r. ż.),
- stosujesz długotrwałą terapię hormonalną (zastępczą), środki antykoncepcyjne
- masz nadwagę, mało ćwiczysz fizycznie, pijesz alkohol

MOŻE WYSTĄPIĆ U CIEBIE RAK PIERSI.

Wykonuj regularne badania autokontrolne. Pamiętaj o mammografii!

II. W skali całego świata ten rodzaj raka jest drugim co do częstości występowania kobiet poniżej 45 roku życia oraz trzecim co do ilości powodowanych zgonów u kobiet (po raku sutka i raku płuc). Rak szyjki macicy zabija 5 Polek dziennie, co roku ok. 4000 Polek dowiaduje się o raku. Połowa z nich umiera! Polska należy do krajów europejskich o

najwyższym poziomie zachorowalności i umieralności kobiet z powodu raka szyjki macicy! Zmieńmy to!

Średni czas rozwoju choroby wynosi 5 – 10 lat. Latami rozwija się bezobjawowo. Dlatego kobiety tak późno zjawiają się u lekarza. Należy regularnie wykonywać wymazy cytologiczne. Badanie cytologiczne to pobranie przez lekarza-ginekologa przy pomocy szczoteczki komórek, znajdujących się na szyjce macicy. Komórki te zostają poddane ocenie pod mikroskopem. JEST BEZBOLESNE!

Raj szyjki macicy jest konsekwencją onkogennych typów wirusa HPV – brodawczaka ludzkiego. Na zakażenie wirusem narażona jest każda kobieta, nie zależnie od wieku! Możesz się przeciwko niemu zaszczepić!

3. Rak płuc, czyli Jak palenie zżera płuca.

Rak płuca to najczęstszy nowotwór złośliwy. Na raka płuc umiera rocznie na całym świecie 1,3 mln osób! Najbardziej znanym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka płuca jest palenie tytoniu. Uważa się, że ponad 90% przypadków tej choroby związanych jest z kancerogennym działaniem dymu tytoniowego. Ryzyko zachorowania podnosi także palenie bierne!

Pamiętaj! W dymie papierosowym wykryto ponad 60 kancerogenów – substancji rakotwórczych.

Objawy raka są niespecyficzne:

- Kaszel przewlekający się powyżej 2 tygodni
- Krwioplucie
- Powtarzające się zapalenie płuc
- Chrypka
- Duszności
- Bóle w klatce piersiowej
- Chudnięcie, które jest późnym objawem

PAMIĘTAJ! PALENIE ZABIJA!

4. Rak skóry – czerniak złośliwy, czyli Plaża i solarium

Najgroźniejszy z raków skóry to czerniak złośliwy – nowotwór, który jest inwazyjny (nacieka i penetruje skórę) a dodatkowo wczesnie daje przerzuty. U podłoża powstawania raka skóry leżą zmiany w DNA komórkowym nabyte w ciągu życia. W przypadku raka skóry najpowszechniejszy czynnik ryzyka to promieniowanie UV - składowa światła słonecznego, która odpowiedzialna jest np. za opaleniznę.

Ten typ nowotworu wywodzi się z melanocytów (tzn. komórek barwnikowych wytwarzających i zawierających melaninę), które ulegają złośliwej przemianie. Czerniak najczęściej umiejscawia się na skórze, ale może także pojawiać się wszędzie tam, gdzie występują melanocyty, tzn. na błonach śluzowych (w jamie ustnej, odbytnicy), w siatkówce oka.

PAMIĘTAJ! Rak skóry rozwija się najczęściej na obszarach skóry, które wystawione były na nadmierne działanie słońca, np. na twarzy lub stronach grzbietowych dłoni. Z solarium, jak i ze słońcem należy uważać i nie dopuszczać do zmian w skórze (zaczerwienie), bowiem mogą one po 20 latach być źródłem nowotworu.

5. Chłoniak i białaczka, czyli Wariacje limfocytów i szpiku kostnego

Chłoniaki to niejednolita grupa chorób nowotworowych wywodzących się z układu chłonnego. Chłoniak to choroba nowotworowa białych ciałek krwi – limfocytów, które są elementem systemu odpornościowego. Istotą choroby nowotworowej układu chłonnego jest nieuporządkowane dzielenie się i nieograniczony wzrost limfocytów. Chłoniaki powstawać mogą w organach sytemu immunologicznego, jak śledziona, w szpiku kostnym i w samych kościach.

Powiększone węzły chłonne, spadek wagi, zmęczenie, wyższa temperatura, nocne poty, swędzenie całego ciała - to mogą być **objawy chłoniaka!**

W przypadku białaczki zmienione leukocyty powstają z komórek macierzystych szpiku kostnego w wyniku tzw. transformacji białaczkowej.

Pamiętaj! Wykrycie chłoniaka i białaczki jest możliwe dzięki badaniom morfologicznym krwi. Regularne morfologie to klucz do zdrowia!

Oprac. Patryk Philavong; na podst. prezentacji multimedialnej
Cymerman, Chudzińska, Philavong „Idzie rak nieborak...” 2009