**Nowotwór to „Degenerat”, który sieje spustoszenie w naszym organizmie**

**W pierwszych dniach lutego na całym świecie obchodzony jest Dzień Walki z Rakiem. To ważne, aby mówić o tej chorobie, bowiem nowotwory, według statystyk Eurostatu, są drugą przyczyną zgonów w Unii Europejskiej. Polska obecnie plasuje się na czwartym miejscu w Europie, pod względem liczby chorych na nowotwory. Lekarzy i statystyków niepokoją wskaźniki, które pokazują, iż we wszystkich częściach naszego globu, liczba chorych na nowotwory wzrasta i będzie wzrastać.**

**W pierwszych dniach lutego na całym świecie obchodzony jest Dzień Walki z Rakiem. To ważne, aby mówić o tej chorobie, bowiem nowotwory, według statystyk Eurostatu, są drugą przyczyną zgonów w Unii Europejskiej. Polska obecnie plasuje się na czwartym miejscu w Europie, pod względem liczby chorych na nowotwory. Lekarzy i statystyków niepokoją wskaźniki, które pokazują, iż we wszystkich częściach naszego globu, liczba chorych na nowotwory wzrasta i będzie wzrastać.**

**O tym, czy można pokonać chorobę nowotworową i dlaczego tak rzadko słyszymy o wygranych walkach z nowotworem opowiada dr n. med. Łukasz Rajchert, onkolog z Salve Przychodnie.**

**Zacznijmy od początku, czym właściwe jest nowotwór?**

**dr n. med. Łukasz Rajchert, Salve:**– W naszym organiźmie codziennie powstają miliony komórek nowotworowych skutecznie eliminowanych przez układ odpornościowy toteż zaburzenia tejże odporności są też jednym z czynników sprawczych choroby nowotworowej. Musimy zdawać sobie sprawę, iż nowotwory to zmutowane komórki, które budują nasz organizmy. To komórki naszego ciała, które w wyniku działania różnych czynników fizycznych i chemicznych doznały mutacji. Komórka, która doznała degeneracji w swej budowie i funkcji, rozmnażając się powoduje wzrost liczby zmutowanych, uszkodzonych komórek. W następstwie z czasem w naszym ciele powstaje nowotwór.

**To dość skomplikowany, książkowy opis, jak można to opisać prostszym językiem?**

Wyobraźmy sobie młodego człowieka, który rodzi się zdrowy, wychowuje się w normalnych warunkach. Ma kochających rodziców, którzy o niego dbają i zapewniają mu dom, zdrowe jedzenie, opiekę. Maluch rośnie, idzie do szkoły, ma swoich przyjaciół, hobby, pasje. Dorasta, rozpoczyna pracę i zakłada własną rodzinę. Tak zgodnie z przyjętym stereotypem, wygląda prawidłowy rozwój człowieka. Przyjmijmy, że jest to nasza zdrowa komórka. W innym miejscu na świecie, mamy młodego człowieka, który wychowywany był w warunkach patologicznych. Od dziecka był chuliganem, nie chodził do szkoły. Nie chodził do pracy. Był rozbójnikiem, robił innym krzywdę, niszczył wszystkie przyjęte w naszym społeczeństwie normy. To jest właśnie nasz obrazowy nowotwór. Degenerat, który niszczy i sieje zniszczenie wszędzie tam, gdzie się pojawi. Warunki w jakich przyszło mu dorastać, wywołały u niego zmianę zachowania i wpłynęły na jego funkcjonowanie. Ów degenerat to komórka, która straciła potrzeby pełnienia swych funkcji na rzecz szybkiego, agresywnego rozwoju i chaotycznego rozmnażania się.

**Jak należy „wychować” nasze komórki na przykładnych obywateli, by zminimalizować ryzyko zachorowania do minimum? Jak ustrzec siebie i swoich bliskich przed nowotworem?**

Powiedzmy sobie szczerze, nie da się ograniczyć ryzyka w 100%. Podobnie, jak nie ma w medycynie 100% diagnozy i 100% wyleczenia. To wszystko są składowe całego procesu, czynników zewnętrznych, czasu narażenia, naszych uwarunkowań genetycznych i odpornościowych. Jedno jest pewne, **współczesna medycyna i promocja zdrowia potrafi ograniczyć ryzyko wystąpienia choroby nowotworowej**. Zalecam każdemu stosowanie 11 zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Kodeks zawiera wskazówki odnośnie diety i aktywności oraz czynności, które przyczynią się do zmniejszenia czynnika zachorowalności i wykrywalności choroby nowotworowej we wczesnym stadium*.*

**W Polsce prowadzone się liczne programy profilaktyki chorób onkologicznych – są darmowe i szeroko dostępne, a jednak wciąż niewiele osób z nich korzysta. Dlaczego Pana zdaniem Polacy boją się badań?**

Z kilku przyczyn. Pierwsza i chyba najistotniejsza to fakt, że boimy się choroby. To hipokryzja, bo boimy się nowotworów, boimy się śmierci, a jednocześnie nie dopuszczamy do siebie myśli, że możemy być chorzy. Z mojego doświadczenia wynika, że przyczyną jest dla wielu osób brak czasu. Obecnie żyjemy szybko, praca, dom, stres, wieczna gonitwa i patologiczny brak czasu, prowadzi do tego, że skupiamy się na tym, by mieć, a zapominamy o tym, by być. Kolejnym czynnikiem jest wciąż ograniczona wiedza i niski poziom edukacji naszego społeczeństwa. Przykładowo, jedna z moich ostatnich pacjentek usiłowała mnie przekonać, że na nowotwór szyjki macicy mogą zachorować tylko panie, które regularnie współżyją. To oczywiście przekłamanie, bo rak szyjki macicy nie jest indukowany przez kontakty seksualne. Zachorować mogą na niego również pacjentki abstynentki. Osobnym zagadnieniem jest również dostępność do tych badań. W dużych miastach jest zdecydowanie łatwiej niż w mniejszych miejscowościach.

**Co właściwe dają nam te badania profilaktyczne?**

Bardzo dużo, ponieważ im wcześniej wykryjemy zmianę, większe są szanse na całkowite wyleczenie. Dla porównania, jeśli nowotwór to pijany kierowca, który wjeżdża na drogę, to badania profilaktyczne pełnią rolę kontroli alkomatem. Wcześnie wykryty pijany kierowca nie spowoduje wypadku, a co jeśli nie podda się kontroli?

**Skoro wczesne wykrycie zmiany nowotworowej minimalizuje szansę na chorobę, to znaczy, że nowotwór to nie wyrok śmierci?**

I chyba teraz doszliśmy do sedna problemu. Od lat utrwalany jest określony obraz choroby nowotworowej. Już słysząc słowa takie, jak: nowotwór, rak, onkologia, widzimy straszny ból i strach pacjentów po chemioterapii. Dlaczego tak rzadko czytamy, czy oglądamy informacje o pacjentach, którzy wygrali swoją walkę z nowotworem? Bo złe wieści i katastrofy zawsze lepiej się sprzedają niż te dobre. Powiedzmy sobie szczerze, nie każdy nowotwór oznacza poważną operację, straszny ból i cierpienie. Na przykład pacjent z rakiem skóry. Rak skóry kojarzony jest z wyrokiem śmierci. Pacjent, u którego wcześnie wykryjemy zmianę z gabinetu wychodzi po 20 minutach i to na własnych nogach.

**Wynika z tego, że nowotworów nie należy się bać?**

Nowotwór to podstępna choroba, która często w pierwszej fazie nie daje żadnych objawów i chociażby dlatego należy się go bać. Tylko bać się w innym sensie. Żyjmy przestrzegając 11 zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Nie demonizujmy tej choroby, współczesna medycyna potrafi podjąć walkę i pokonać niejednego ,,degenerata”.