

Zalecenia Amerykańskiego Stowarzyszenia do Walki z Rakiem dotyczące wczesnego wykrywania raka

American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer

Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem rekomenduje wymienione poniżej zasady przeprowadzania badań profilaktycznych na raka dla większości osób dorosłych. Badania profilaktyczne mają na celu wykrycie raka, kiedy nie występują jeszcze żadne objawy.

Odwiądź naszą stronę, www.cancer.org, lub zadzwoń na bezpłatny numer 1-800-227-2345, żeby poznać szczegóły dotyczące zasad przeprowadzania badań profilaktycznych lub w celu dowiedzenia się więcej o tym, co można robić, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.

Rak piersi

- **Kobiety w wieku od 40 do 44 lat** powinny mieć możliwość zapoczątkowania rocznych badań profilaktycznych na raka piersi z zastosowaniem mammografii (badanie radiologiczne piersi), jeżeli taka jest ich wola.
- **Kobiety w wieku od 45 do 54 lat** powinny mieć mammografię corocznie.
- **Kobiety w wieku 55 lat i starsze** powinny przejść na mammografię co 2 lata lub kontynuować badania coroczne.
- Badania te powinny być kontynuowane tak długo, jak długo kobieta pozostaje w dobrym zdrowiu i przewiduje się, że będzie żyła 10 lub więcej lat.
- **Wszystkie kobiety** powinny być poinformowane o znanych korzyściach, ograniczeniach i potencjalnych zagrożeniach związanych z badaniami profilaktycznymi na raka piersi. Powinny też wiedzieć, jak ich piersi normalnie wyglądają oraz co wyczuwają dotykiem i natychmiast zgłaszać jakiegokolwiek zmiany swojemu lekarzowi.

Niektóre kobiety – z powodu historii rodzinnej, skłonności genetycznych lub określonych innych czynników – powinny być badane przy pomocy mammografii oraz rezonansu magnetycznego (MRI). (Liczba kobiet, które do tej kategorii należą, jest bardzo mała.) Porozmawiaj z lekarzem o stopniu swojego ryzyka zachorowania na raka piersi i jaki byłby najlepszy dla ciebie plan badań profilaktycznych.

Rak i polipy jelita grubego i odbytu

Poczynając od 50-tego roku życia i mężczyźni i kobiety powinny przestrzegać jednego z wymienionych poniżej planów badań profilaktycznych:

Badania, które wykrywają polipy i raka:

- Sigmoidoskopia co 5 lat* lub
- Kolonoskopia co 10 lat, lub
- Wlew doodbytniczy z podwójnym kontrastem co 5 lat*, lub
- Kolonografia TK (wirtualna kolonoskopia) co 5 lat*

Badania, które najczęściej wykrywają raka

- Coroczne badanie kału na utajoną krew metodą testu gwajakolowego (gFOBT)** lub
- Coroczny test immunochemiczny kału (FIT)**, lub
- Badanie DNA w kale (sDNA) co 3 lata*

* Jeżeli wynik badania jest pozytywny, należy wykonać kolonoskopię.

** Należy wykonać wielokrotnie badanie kału w domu. Jeden test wykonany w gabinecie lekarza nie wystarczy. Jeżeli wynik badania będzie pozytywny, należy wykonać kolonoskopię.

W pierwszym rzędzie powinny być wykonywane badania, które mogą wykryć wczesne stadium raka i polipy, jeżeli są one dostępne i jeżeli jesteś skłonny/a, żeby się jednemu z nich poddać. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, żeby ustalić, które badanie będzie dla Ciebie najlepsze.

Jeżeli Twoje ryzyko zachorowania na raka jelita grubego jest duże z powodu historii rodzinnej lub innych czynników, być może będzie potrzebny inny rozkład czasowy badań profilaktycznych. Porozmawiaj z lekarzem o swojej historii i takim planie badań, który będzie dla Ciebie najodpowiedniejszy.

Rak szyjki macicy

- **Testowanie na raka szyjki macicy powinno się rozpocząć w wieku 21 lat.** Kobiety poniżej 21 lat nie powinny być testowane.
- **Kobiety między 21-tym a 29-tym rokiem życia** powinny poddawać się badaniu cytologicznemu *Pap* co 3 lata. Badanie na wirusa HPV w tym przedziale wiekowym nie powinno być wykonywane, chyba że okaże się to potrzebne po otrzymaniu nieprawidłowego wyniku testu *Pap*.
- **Kobiety od lat 30 do 65** powinny mieć wykonywany wymaz z szyjki macicy (test *Pap*) plus test HPV (jest to nazywane współtestowaniem) co 5 lat. Jest to preferowane podejście, ale można też wykonywać tylko test *Pap* co 3 lata.

- **Kobiety w wieku powyżej 65 lat**, które w ciągu ostatnich 10 lat były regularnie testowane na raka szyjki macicy i których wyniki testów były normalne, nie powinny być testowane na raka szyjki macicy. Po przerwaniu testowania nie powinno być ono wznowione. Kobiety z historią wyników na poważnym, przedrakowym poziomie powinny być testowane przez co najmniej 20 lat po tej diagnozie, nawet jeżeli testowanie będzie przeprowadzane po 65-tym roku życia.
- **Kobieta, której usunięto macicę i szyjkę macicy (histerektomia całkowita)** z powodów niezwiązanych z rakiem szyjki macicy i która nie miała raka szyjki macicy lub poważnego stanu przedrakowego, nie powinna być testowana.
- **Wszystkie kobiety zaszczepione na wirusa HPV** powinny nadal przestrzegać zaleceń dotyczących badań profilaktycznych dla ich grup wiekowych.

Niektóre kobiety – z powodu ich historii chorób (infekcja HIV, przeszczep, narażenie na działanie dietylstilbestrolu itp.) – mogą wymagać specjalnego planu badań profilaktycznych na raka szyjki macicy. Porozmawiaj z lekarzem o swojej sytuacji.

Rak macicy (endometrium)

Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem zaleca, że wszystkie kobiety w okresie menopauzy powinny być informowane o ryzyku i objawach raka macicy. Kobiety powinny zgłaszać swoim lekarzom wszelkie niespodziewane krwawienia lub plamienia z pochwy.

Niektóre kobiety – z powodu ich historii choroby – być może powinny zastanowić się nad coroczną biopsją błony śluzowej macicy. Proszę, porozmawiaj o swojej sytuacji z lekarzem.

Rak płuc

Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem nie zaleca badań profilaktycznych na raka płuc osobom, które znajdują się w grupie zagrożenia przeciętnego. Ale mamy zalecenia dotyczące badań profilaktycznych dla osób, u których ryzyko zachorowania na raka płuc jest wysokie z powodu palenia tytoniu. Takie badania mogą być korzystne, jeżeli spełniasz wszystkie warunki wymienione poniżej:

- Wiek od 55 do 74 lat
- Dobre zdrowie
- Twoja historia palenia obejmuje co najmniej 30 paczkolet I nadal palisz lub rzuciłeś/aś palenie w ciągu ostatnich 15 lat. (Paczkoleta to liczba paczek papierosów wypalanych każdego dnia pomnożona przez liczbę lat, w czasie których osoba paliła. Ktoś, kto wypalał paczkę papierosów dziennie przez 30 lat zaliczył/a 30 paczkolet, tak samo ktoś, kto wypalał 2 paczki dziennie przez 15 lat.)

Badanie profilaktyczne wykonywane jest corocznie przy pomocy tomografii komputerowej klatki piersiowej z użyciem małej dawki promieniowania (LDCT). Jeżeli spełniasz warunki wymienione powyżej i chcesz rozpocząć badania, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Rak prostaty

Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem zaleca, żeby mężczyźni razem ze swoimi lekarzami podejmowali decyzje dotyczące testowania na raka prostaty tylko posiadając pełne informacje. Badania naukowe nie udowodniły jeszcze, że potencjalne korzyści testowania przeważają nad ryzykiem związanym z testowaniem i leczeniem. Jesteśmy przekonani, że mężczyźni nie powinni poddawać się tym testom nie dowiedziawszy się przedtem, jaka jest wiedza na temat ryzyka i ewentualnych korzyści z testów i leczenia.

Po ukończeniu 50-tego roku życia mężczyźni powinni porozmawiać z lekarzem na temat wskazań i przeciwwskazań dotyczących testowania i wtedy zdecydować, czy testowanie to właściwy wybór w ich przypadku.

Jeżeli jesteś Afroamerykaninem lub twój ojciec czy brat miał raka prostaty przed ukończeniem 65 lat, powinieneś tę rozmowę odbyć w wieku 45 lat.

Jeżeli zdecydujesz się na ten test, powinieneś mieć badanie PSA krwi razem z badaniem proktologicznym (*per rectum*) lub bez niego. Jak często test powinien być wykonywany zależy od poziomu PSA w twojej krwi.

Badania kontrolne związane z rakiem

Dla osób w wieku 20 lat lub starszych, które przechodzą okresowe badania lekarskie, częścią tych badań związaną z rakiem powinno być poradnictwo zdrowotne oraz, w zależności od wieku i płci pacjenta, badania sprawdzające pod kątem raka tarczycy, jamy ustnej, skóry, węzłów chłonnych, jąder i jajników, a także niektórych innych chorób poza rakiem.

Dbaj o zdrowie i zmniejsz ryzyko raka.

- Trzymaj się z daleka od wszelkich postaci tytoniu.
- Osiągnij zdrową wagę ciała i na niej pozostań.
- Pozostawaj w ruchu przez regularną aktywność fizyczną.
- Jedz zdrowo stosując dietę z mnóstwem owoców i warzyw.
- Ogranicz spożycie alkoholu (jeżeli w ogóle pijesz).
- Chroń swoją skórę.
- Znaj siebie, historię swojej rodziny i swoje zagrożenia.
- Miej regularne badania lekarskie i profilaktyczne testy na raka.

Żeby dowiedzieć się więcej o tym, co możesz zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka i po odpowiedzi na inne pytania dotyczące raka odwiedź nas na stronie www.cancer.org, lub dzwoń o każdej porze dnia i nocy na numer 1-800-227-2345.

Recenzja medyczna: wrzesień 2015

Medically reviewed September 2015

Language: Polish