

RAK

nie czyta książek

---

dr Teresa Szpytma

WYDAWNICTWO WAM

# Wstęp

Rak nie czyta książek..., ale każdy z nas umie czytać i może poszerzać swoją wiedzę o nowotworach złośliwych, aby nie dać się zaskoczyć tej osobliwej chorobie. Rak bywa skryty i podstępny, a ujawnić się może w każdym wieku. Budzi lęk. Może nieść zagrożenie życia. Niejednokrotnie staje się osobistą tragedią, a w skali kraju, Europy i świata stanowi poważny problem społeczny i prawdziwe wyzwanie w dziedzinie zdrowia publicznego. Fakty są alarmujące. Globalnie zachorowalność na nowotwory złośliwe stale rośnie. W potocznym rozumieniu słowo rak kojarzy się z każdym rodzajem nowotworu złośliwego, chociaż w polskiej nomenklaturze medycznej odnosi się jedynie do pewnej ich grupy.

Kilkadziesiąt lat mojej pracy lekarskiej, poświęconej leczeniu chorych na złośliwe nowotwory, zaowocowało nie tylko nagromadzeniem licznych doświadczeń zawodowych, ale też ujawniło potrzebę przełożenia trudnej wiedzy naukowej na życie praktyczne i napisania w przystępnej formie poradnika, który podpowie, jaki tryb życia sprzyja uniknięciu choroby nowotworowej, jak wspomagać specjalistyczne sposoby leczenia onkologicznego i jak mobilizować się do walki z rakiem. Zagadnienia

ujęłam z perspektywy lekarza klinicysty, ale w odniesieniu do emocji, potrzeb i pragnień bliskich każdemu człowiekowi.

Powstała nietypowa recepta, w której nie zaleca się gotowych leków farmaceutycznych, ale wybór zachowań i działań pozwalających na zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworu złośliwego. W praktyce kompleksowe stosowanie się do tych wskazówek może pełnić rolę swego rodzaju środka zaradczego, czyli **antidotum**, aby „**zdążyć przed rakiem**”, oraz środka wspomagającego nie tylko leczenie onkologiczne, ale także terapię innych chorób, na przykład nadciśnienia, miażdżycy lub cukrzycy typu 2. Ta recepta, w przeciwieństwie do zwykłej, nie ma określonego terminu realizacji.

Zagadnienie profilaktyki przeciwnowotworowej dotyczy wielu stron życia. Moim zamysłem było przedstawienie tego tematu w sposób jak najszerszy. Przejawia się to między innymi w **całościowym podejściu do człowieka, zarówno do jego umysłu, jak i ciała**. Kładę zatem wyraźny nacisk na rolę stanu psychicznego. Zwracam uwagę na to, jak charakter myśli i rodzaj uczuć wpływają na funkcje organizmu. Doceniam wagę świadomości i siły woli przy wyborze działań, które promują zdrowy styl życia, w tym profilaktyczne badania i wczesną diagnostykę, oraz wspomagają proces leczenia, a jednocześnie mogą wpływać na przebieg choroby nowotworowej. Sporo miejsca poświęciłam **odżywianiu**. Stosowanie odpowiednio skomponowanej diety stanowi ważną strategię w zapobieganiu nowotworom złośliwym i wspomaganiu ich leczenia.

Odwrotnie, niewłaściwe odżywianie może zwiększać ryzyko zachorowania na wiele nowotworów złośliwych. Moim cichym marzeniem jest, aby wiedza o zdrowym żywieniu uwarząliwiła tych, którzy mają wpływ na karmienie innych poprzez wybór i produkcję właśnie takich zdrowych produktów spożywczych, ich reklamę, dystrybucję i sprzedaż oraz świadczenie usług gastronomicznych. Na końcu tego szeregu znajduje się przecież konkretny konsument, który odnosiłby korzyści ze spożywania jedynie prozdrowotnych pokarmów.

Vademecum czeka na czytelników zarówno zdrowych, jak i chorych. Jednak podstawowym warunkiem skorzystania z niego jest gotowość odbiorcy do działań prozdrowotnych, to jest takich, które zmniejszają ryzyko zachorowania na raka, a to dla konkretnej osoby może wiązać się z uniknięciem choroby nowotworowej. Są też wymagania dla chorych na nowotwory. Osoby te powinny być leczone i poddawane badaniom kontrolnym w ośrodkach zajmujących się terapią onkologiczną, a zawarte tutaj porady mają jedynie wspomagać specjalistyczne leczenie i mobilizować do walki z rakiem.

Dlaczego są takie zastrzeżenia?

Pojęcie nowotwór złośliwy odnosi się do szerokiej grupy chorób nowotworowych, z których każda różni się od innych przyczynami rozwoju, przebiegiem czy wrażliwością na metody leczenia. Objawia się w tej części ciała, która jest niejako najbardziej wrażliwa lub najbardziej narażona na szkodliwe czynniki, stanowi *locus minoris resistentiae* – miejsce obniżonej odporności. Ale

jednocześnie wysyła sygnał, że cały organizm może znajdować się w stanie zaburzonej równowagi. Zapobieganie wystąpieniu raka, a także skuteczne leczenie wymagają świadomego zaangażowania, podjęcia trudnych i wymagających działań, które poprzez zmianę postawy życiowej i stylu życia stworzą szansę na wygrywanie walki o zdrowie. Dlatego też porady i zalecenia zawarte w tej książce nie są łatwe, nie służą przypodobaniu się czytelnikowi, zawierają receptę, której realizacja wymaga konsekwencji, uporczywości, ciągłego odkrywania drogi ku uwolnieniu się od „niezdrowych” nawyków lub nałogów. Choć każdy wolałby, aby to medycyna na drodze swojego postępu znalazła w końcu łatwy i niezawodny sposób na opanowanie nowotworów złośliwych.

Czy istnieje proste i niezawodne lekarstwo na raka?  
Czy kiedykolwiek się znajdzie?

Przed poranną wizytą i spotkaniem z chorymi często żartowaliśmy:

– Pani Aniu! – zwracaliśmy się do towarzyszącej nam pielęgniarki.

– Dla pana X, chorego z sali 6, przydałaby się jedna mała cudowna pigułka na raka, byłby zadowolony, może szczęśliwszy, a przede wszystkim zdrowy.

– A my... bezrobotni! – dodawał przekornie któryś z lekarzy.

Tak motywowaliśmy się do kolejnego wyczerpującego psychicznie i fizycznie dnia pracy. Najtrudniejsze są chwile, kiedy nasza wiedza i umiejętności oraz możliwości lecznicze mówią jednym głosem:

– Wyczerpaliśmy sposoby leczenia przyczynowego, to jest takiego, które miałyby na celu **wyleczenie** lub **takie potraktowanie raka, żeby jak najdłużej cicho siedział** i nie dawał się we znaki właścicielowi.

Jeszcze trudniej bywa, gdy podczas pierwszej konsultacji z onkologiem okazuje się, że choroba nowotworowa jest krańcowo zaawansowana, a chory w ciężkim stanie ogólnym i pozostaje do zaoferowania mu jedynie leczenie objawowe. W takich sytuacjach, w rozmowach z chorym i jego najbliższymi pada nieśmiertelne pytanie, często pełne wyrzutu i roszczeń:

– Jak to, mamy czekać na śmierć?!

– Każdy z nas kiedyś umrze. – Słyszczą niezaprzeczalną odpowiedź. Ale dopiero teraz chory uświadamia sobie, że ta wizja dotyczy jego życia, jego własnego rozrachunku ze światem.

– Ratujcie go! Za młody, żeby iść do ziemi! Kto zajmie się „drobiem”<sup>1</sup>, który został w domu? – dochodzi rozpaczliwy szept rodziny.

**Czy można było uniknąć choroby?**

Istnieje spore prawdopodobieństwo, że tak.

Ukazuje się wiele publikacji na temat profilaktyki i leczenia nowotworów złośliwych. Stanowi to odzwierciedlenie ważnego problemu cywilizacyjnego, jakim stały się te choroby. Sposobów walki z nimi szuka się na różnych płaszczyznach. Każdy, nawet najmniejszy sukces w tej dziedzinie może być istotny, bo zmniejszenie zapadalności

---

<sup>1</sup> „Drób” – małe dzieci.

na określony typ nowotworu złośliwego lub poprawa jego wyleczalności o kilka czy kilkanaście procent przekłada się na uratowanie przed zbyt wczesną śmiercią wielu istnień ludzkich. Zawsze drzemie w nas nadzieja: a może za rogiem świat znajdzie cudowne lekarstwo na raka?

Na początek trochę orientacyjnej statystyki.

Nowotwory złośliwe są plagą współczesnej ludzkości. Można wręcz mówić o globaldemii raka. W 2002 roku odnotowano na świecie około dziesięciu milionów dziewięciuset tysięcy nowych zachorowań, a około sześciu milionów siedmiuset tysięcy ludzi zmarło z powodu nowotworów złośliwych [7]<sup>2</sup>. Już sześć lat później, w 2008 roku, zarejestrowano prawie dwanaście milionów siedemset tysięcy nowych zachorowań, nie wliczając w to nowotworów złośliwych skóry z wyjątkiem czerniaka, a zmarło około siedmiu milionów sześciuset tysięcy ludzi. W tym samym roku w Polsce zachorowało ponad sto czterdzieści tysięcy osób, a zmarło ponad dziewięćdziesiąt dwa tysiące chorych, w tym pięćdziesiąt dwa tysiące mężczyzn. W naszym kraju szacunkowe ryzyko zachorowania przed 75 rokiem życia jest wysokie i wynosi blisko 24% [8]. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), [za tę ponurą statystykę najczęściej są odpowiedzialne: rak płuca, rak żołądka, rak wątroby, rak jelita grubego i przełyku](#) [9]. Kilka milionowych miast wyludnia się w przeciągu roku. Według ekspertów WHO udałoby się uniknąć ponad 30% nowotworów złośliwych

---

<sup>2</sup> Liczby w nawiasach kwadratowych stanowią odnośniki do pozycji wymienionych w bibliografii.

poprzez zaniechanie palenia tytoniu, stosowanie zdrowej diety, utrzymywanie aktywności fizycznej i zapobieganie infekcjom wirusowym HPV i HBV [9]. Nowotwory złośliwe, obok chorób sercowo-naczyniowych czy cukrzyca typu 2, zyskały miano chorób cywilizacyjnych. Szereg takich samych czynników przyczynia się do zwiększenia ryzyka zachorowania na każdą z nich. Dlatego też działania profilaktyczne w kierunku uniknięcia raka zmniejszą jednocześnie ryzyko wystąpienia pozostałych chorób. Ten rodzaj strategii zachowań prozdrowotnych można porównać do zamocowania siatki zabezpieczającej przed osuwaniem się kamieni i fragmentów skał ze stromego zbocza.

Wróćmy jednak do konkretnego człowieka. Obdarzony możliwością wyboru i decydowania o własnym losie, nie zawsze postępuje racjonalnie. Stąd może narażać swój organizm na oddziaływanie negatywnych czynników, które zakłócają zdolność zachowania stanu równowagi wewnętrznej (homeostazy). Z czasem zaburzenia harmonii wewnętrznej przyjmują postać różnych chorób.

Trawestując myśl księdza Tischnera: Nikt nie może przeżyć życia za kogoś innego, nikt nie mieszka w środku serca człowieka i jego wolnej woli. Nie znaczy to jednak, by nie można było mu pomóc w poznaniu przyczyn, które skutkują uszkodzeniem własnemu zdrowiu [1].

Również osoby chore na raka, które są w trakcie leczenia onkologicznego lub po nim, znajdą na kartach tej książki wskazówki i zalecenia prowadzące do poprawy jakości życia, do odzyskania harmonii, z której został wytrącony organizm.



Niniejsza książka – poradnik ma służyć pomocą w przedstawieniu naszego dotychczasowego myślenia i w wypracowaniu samodyscypliny, które w efekcie dadzą nadzieję na zachowanie zdrowia. **Nigdy nie jest za późno!**