

SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
-------------	----

ROZDZIAŁ I

Skąd się to bierze?	16
1. Podstawowe zagrożenia	18
1.1. Geografia występowania nowotworów	18
1.2. Skłonności rasowe	21
1.3. Skłonności genetyczne	21
1.4. Wirusy	22
1.5. Palenie tytoniu	23
1.6. Rentgen	25
1.7. Opalenizna	26
1.8. Hormony	29
1.9. Obniżona odporność	30
1.10. Inne kancerogeny	30

ROZDZIAŁ II

Czy wczesne wykrycie raka ratuje życie?	34
1. Skrining – za i przeciw	35
1.1. Tomografia komputerowa, USG i inne rodzaje badań	37
1.2. Badanie PSA	40
1.3. Mammografia	41
1.4. Markery nowotworowe	44
2. Symptomy, które powinny niepokoić	46
2.1. Symptomy niespecyficzne	46
2.2. Symptomy specyficzne	47
2.2.1. Powiększenie węzłów chłonnych	47
2.2.2. Przyczyny powiększenia się węzłów chłonnych	48
2.2.2.1. Toczeń rumieniowaty układowy	48
2.2.2.2. Chłoniak limfatyczny	49
2.2.2.3. Infekcja	49
2.2.2.4. Gruźlica, AIDS, mononukleozę infekcyjną	49

2.2.2.5. Lekarstwa	49
2.2.2.6. Choroby onkologiczne	49
2.2.3. Miejsca na ciele powiększenia się węzłów chłonnych ...	50
2.2.3.1. Przednia część szyi	50
2.2.3.2. Tylna część szyi	50
2.2.3.3. Pod pachami	51
2.2.3.4. Okolice obojczyków	52
2.2.3.5. Pachwiny	52
2.2.4. Krwawienie jelitowe	53
2.2.5. Przyczyny krwawienia jelitowego	54
2.2.6. Zakrzepy – powody ich powstawania.....	54
2.2.6.1. Skłonności genetyczne	55
2.2.6.2. Palenie tytoniu	55
2.2.6.3. Terapia hormonalna	55
2.2.6.4. Wiek	55
2.2.6.5. Choroba ortopedyczna	56
2.2.6.6. Choroba nowotworowa	56
2.2.7. Chroniczny kaszel	56
2.2.7.1. Bronchit	57
2.2.7.2. Astma	57
2.2.7.3. Zapalenie zatok	57
2.2.7.4. Nadkwasota żołądka	57
2.2.7.5. Przyjmowanie leków	58

ROZDZIAŁ III

Słownik onkologiczny.....	60
1. Podstawowe nazwy i pojęcia medyczne	61
1.1. Nowotwór złośliwy i niezłośliwy	61
1.2. Przerzuty	62
1.3. Symptomy paraneoplastyczne	64
1.4. Operacja radykalna	68
1.5. Operacja paliatywna	69
1.6. Chemioterapia	69
2. Immunoonkologia.....	70
2.1. Immunoterapia	71
2.2. Terapia celowana	71

ROZDZIAŁ IV

Ten najgroźniejszy	72
1. Przypadkowo wykryty guz w płucu i ryzyko z nim związane	73
2. Ocena zagrożenia	75
2.1. Palenie tytoniu i jeszcze raz palenie!	75
2.2. Długotrwałe palenie	75
2.3. Wiek	75
2.4. Stan środowiska i środowiska pracy	75
2.5. Choroby dziedziczne	76
2.6. Obecność określonych symptomów	76
3. Charakterystyka guza	76
4. Symptomy i profilaktyka	80

ROZDZIAŁ V

Problem co ósmej kobiety	84
1. Czynniki ryzyka	86
1.1. Skłonności genetyczne	86
1.2. Estrogeny	89
1.3. Waga i wiek	90
1.4. Wzrost	90
1.5. Stan piersi	90
1.6. Niezłśliwe zgrubienia	91
1.7. Wcześniejsza menstruacja i późniejsze klimakterium	91
1.8. Brak porodu i karmienia piersią	91
1.9. Alkohol i palenie tytoniu	92
2. Co prowokuje raka? Co nie prowokuje? A co zapobiega?	93
2.1. Na przykład dieta!	93
2.2. Badania diagnostyczne	94
2.3. Profilaktyka nowotworów	95
3. Co robić, jeśli wykryto zgrubienie w gruczole piersiowym?	96
3.1. Ból i pęcznienie gruczołów piersiowych	99
3.2. Wydzielina z sutków	100
3.3. Wciągnięty sutek	101
4. A jeśli to rak?	101

4.1. Chemioterapia	103
4.2. Operacja	104
4.3. Mastektomia	106

ROZDZIAŁ VI

Kolejny kobiecy nowotwór	108
1. Czynniki ryzyka i problemy z wczesnym wykryciem raka jajników	110
1.1. Obciążenie genetyczne	110
1.2. Wiek	110
1.3. Bezpłodność	111
1.4. Niska skuteczność skaningu	111
2. Cysta jajnika	116
2.1. Przed klimakterium	117
2.2. Po klimakterium	120
3. A jeśli to rak?	121

ROZDZIAŁ VII

Wróg numer 3	124
1. Zagrożenie rozprzestrzeniania się raka jelita grubego	125
1.1. Dziedziczność	125
1.2. Wiek pacjenta	126
1.3. Niezłśliwe polipy jelita grubego	127
1.4. Zagrożające procesy zapalne w przewodzie pokarmowym ..	127
1.5. Cukrzyca	128
1.6. Nadwaga	128
1.7. Nieodpowiednie żywienie	129
1.8. Alkohol	130
1.9. Palenie tytoniu, ale palenie osobiste!	130
2. Co chroni przed rakiem przewodu pokarmowego?	131
2.1. Aktywność fizyczna	131
2.2. Dieta	131
2.3. Kwas foliowy	131
2.4. Witaminy	131
2.5. Antyoksydanty	132

2.6. Wapń z witaminą D	132
2.7. Aspiryna	132
2.8. Statyny	132
3. Wczesne wykrycie i podejrzane symptomy	133
3.1. Kolonoskopia	133
3.2. Kolonografia	134
3.3. Badanie kału na ukrytą krew	135
3.4. Symptomy raka	136
3.4.1. Zmiana przyzwyczajeń jelitowych	136
3.4.2. Anemia	137
3.4.3. Bakterie we krwi	137

ROZDZIAŁ VIII

Zanim podejmiesz decyzję	140
1. Zagrożenia związane z rakiem prostaty	144
1.1. Wiek	144
1.2. Przynależność rasowa	145
1.3. Skłonności genetyczne	145
1.4. Mutacje genetyczne	145
1.5. Mięso	145
1.6. Mleko i produkty mleczne	145
1.7. Warzywa i owoce	145
1.8. Alkohol	146
1.9. Palenie tytoniu	146
1.10. Nadwaga i otyłość organizmu	146
1.11. Testosteron	146
1.12. Zapalenie gruczołu krokowego	147
1.13. Infekcja rzęsistkiem pochwowym	147
1.14. Rentgen	147
1.15. Kwas foliowy	147
2. Czynniki zmniejszające ryzyko zachorowania	148
3. Skrining na dziś!	149
4. Wybór taktyki w przypadku wykrycia raka prostaty	151

ROZDZIAŁ IX

Różnorodność odmian	154
----------------------------------	------------

1. Węzły chłonne tarczycy	156
1.1. Wiek	157
1.2. Płeć	157
1.3. Radioterapia głowy lub szyi	157
1.4. Zapalenie migdałków	157
1.5. Palenie tytoniu	157
1.6. Alkohol	157
1.7. Mięśniak macicy.....	158
2. Ryzyko pojawienia się nowotworu tarczycy	160
3. Leczenie i profilaktyka przerzutów	162

ROZDZIAŁ X

Na drodze do serca mężczyzny	164
1. Zagrożenia i ryzyko zachorowania na raka żołądka	168
1.1. Płeć	169
1.2. Grupa krwi	169
1.3. Obecność bakterii <i>Helicobacter pylori</i>	170
1.4. Zakażenie Epsteina-Barr	170
1.5. Palenie tytoniu	170
1.6. Alkohol	171
1.7. Sól	172
1.8. Nitraty	172
1.9. Zbyt małe spożycie owoców i warzyw	173
1.10. Nadwaga.....	173
2. Choroby wywołujące raka żołądka	173
2.1. Wrzody żołądka	173
2.2. Zanikowy nieżyt żołądka	174
2.3. Polipy żołądka	174
2.4. Operacja żołądka	175
3. Skrining	175

ROZDZIAŁ XI

Takie niewinne maleństwa	178
1. Zagrożenia związane z rozwojem czerniaka	182
1.1. Słońce	182
1.2. Fototypy skóry	183

1.3. Ilość posiadanych brodawek	184
1.4. Dziedziczność	186
1.5. Indywidualna historia czerniaka	186
1.6. Inne rodzaje raka skóry	186
1.7. Palenie tytoniu	186
1.8. Picie kawy	186
1.9. Hormonalne środki antykoncepcyjne	187
1.10. Alkohol	187
1.11. Gruźlica macicy	187
1.12. Choroba Parkinsona	187
1.13. Zażywanie <i>viagry</i>	187
1.14. Leczenie inhibitorami	187
2. Nowe sposoby leczenia zaawansowanego stadium choroby	188
3. Najczęściej zadawane pytania	190
 ROZDZIAŁ XII	
A życie toczy się dalej	194
1. Życie czy śmierć	197
1.1. Dieta	198
1.2. Aktywność fizyczna	201
2. Profilaktyka nawrotów za pomocą leków	202
2.1. <i>Aspiryna</i>	202
2.2. <i>Metformina</i>	203
2.3. <i>Statyny</i>	203
2.4. <i>Tamoksyfen, femara, revista</i>	204
2.5. Immunoterapia	204
2.6. Analiza genetyczna	206
2.7. Środki przeciwbólowe	207
 POSŁOWIE	209
 DODATEK – 7 ważnych tablic dla tych, którzy boją się raka	211
 INDEKS	215