

Ważne

Niezależnie od czynników ryzyka **regularne wizyty ginekologiczne** to podstawa profilaktyki zdrowotnej kobiet.

Do poradni ginekologicznej nie potrzebujesz skierowania.

Badania diagnostyczne lub kontrolne zleca lekarz w trakcie wizyty.

Bez skierowania od lekarza możesz wykonać cytologię w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy.

Znajdź poradnię
ginekologiczną



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ



Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.

Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Nowotwory
ginekologiczne.
Rak trzonu macicy.**

**Wśród nowotworów kobiecych rak trzonu macicy
najłatwiej poddaje się leczeniu.
Ale zaawansowany daje przerzuty.
Co zrobić, żeby wcześniej wykryć zmiany?
Czy można uniknąć choroby?**

Statystyki

Rak trzonu macicy (inaczej **rak endometrium**) jest najczęściej diagnozowanym nowotworem ginekologicznym.

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów stanowi 7% wszystkich zachorowań na nowotwory u kobiet.

Ryzyko wystąpienia choroby wzrasta z wiekiem. Rocznie dotyka ona ponad 6000 pań, głównie po 50 roku życia.

Okolo 5% przypadków rozpoznawanych jest u kobiet poniżej 40 roku życia.

Objawy raka trzonu macicy

- nieprawidłowe krwawienia z dróg rodnych
- ból w podbrzuszu i odcinku krzyżowym kręgosłupa
- stany zapalne
- osłabienia, nagła utrata masy ciała

Diagnostyka raka trzonu macicy

- **Badanie palpacyjne** podczas badania ginekologicznego – w niektórych przypadkach można wyczuć guz nowotworowy w podbrzuszu.
- **Ultrasonografia:** o nowotworze lub stanie przednowotworowym świadczyć może przekroczona o 12 mm grubość endometrium. Taki stan kwalifikuje pacjentkę do zabiegu łżeczkowania.
- **Histeroskopia:** inaczej endoskopia macicy, czyli jedna z mało inwazyjnych metod obrazowania wnętrza jamy macicy. Pozwala na zauważenie nawet niewielkich patologicznych zmian endometrium. Dokładnie określa ich liczbę, wielkość i miejsce, w którym się znajdują. Histeroskopia umożliwia znalezienie niewielkich mięśniaków, polipów i guzów nowotworowych. Podczas badania pobiera się też materiał do badania histopatologicznego. Badanie nie wymaga znieczulenia ogólnego ani rozszerzania szyjki macicy.

Endometrium to inaczej błona śluzowa, która od wewnątrz wyściela trzon macicy.

Przerost endometrium nie musi oznaczać choroby nowotworowej.



Przyczyny raka trzonu macicy

- zaburzenia hormonalne
- rodzinne występowanie raka trzonu macicy, raka jelita grubego lub raka piersi
- zaburzenia hormonalne spowodowane guzami jajnika
- wiek pomenopauzalny
- wczesna pierwsza miesiączka oraz późny wiek ostatniej miesiączki
- bezdzietność, występowanie cykli bezowulacyjnych
- zespół policystycznych jajników
- występowanie zespołów wrodzonej predyspozycji (zespół Lyncha, zespół Cowdena)
- cukrzyca
- nadciśnienie
- nadmierna masa ciała

Profilaktyka

Rak trzonu macicy jest jedną z wielu chorób, w której styl życia ma znaczenie dla jej rozwoju oraz skuteczności leczenia. Zadbaj o właściwą dietę, która ustabilizuje wagę, ciśnienie i poziom cukru w organizmie. Pamiętaj o aktywności fizycznej, dostosowanej do swoich możliwości.



Sięgnij po diety opracowane przez specjalistów na stronie: www.diety.nfz.gov.pl

Znajdź na YouTube kanał Akademia NFZ z darmowym programem treningowym!

8 tygodni do zdrowia

