

# Co to jest rak?

Dla osób chorych na raka, ich rodzin i przyjaciół

## Rak jest chorobą komórek organizmu.

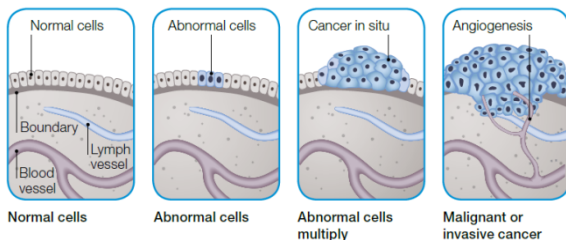
Rak jest chorobą, która dotyczy komórek organizmu. Organizm składa się z miliardów komórek. Normalne komórki rosną i ulegają podziałowi (rozdwiają się). Kiedy umierają, zostają zastąpione przez nowe komórki.

Czasem jednak coś dzieje się z niektórymi komórkami i nie umierają. Ulegają one niekontrolowanemu podziałowi i mogą urosnąć w guz, zwany rakiem.

Raki mogą powstać w każdej części ciała. Istnieje ponad 100 różnych typów raka. Niektóre raki występują częściej od innych, jak np. rak jelita, piersi, prostaty lub płuc.

- Rak jest bardzo powszechny – jedna na trzy osoby zapada na raka.
- Wielu ludziom chorym na raka udaje się przeżyć.
- Rak nieleczony sam nie zniknie.

### The beginnings of cancer



## Rakowe i nierakowe

Guzy mogą być *nierakowe* (łagodne) lub *rakowe* (złośliwe).

*Guzy nierakowe* nie przerzucają się na

inne części ciała. Tym niemniej, lekarz powinien je monitorować.

*Guz rakowy* może przerzucać się z miejsca, w którym powstał na inne części ciała. Może przerzucić się na tkankę blisko guza i zostać przeniesiony we krwi lub limfie do innych części ciała. Rak, który rośnie w nowym miejscu, nazywa się „rakiem wtórnym” lub „metastazą”.

## Jak się dostaje raka?

Rak może przytrafić się każdemu. Nie znamy przyczyn większości raków.

Niektóre czynniki zwiększają ryzyko zachorowania na raka. Należą do nich:

- Starzenie się: młodzi ludzie mogą zachorować na raka, ale większość typów raka zdarza się częściej u osób, które ukończyły 50 lat
- Palenie
- Alkohol w nadmiarze
- Brak ruchu
- Nadmierne wystawianie się na słońce
- Nieprzestrzeganie zdrowej diety
- Nadwaga
- Historia raka w rodzinie. Dotyczy to tylko niewielkiej liczby rodzin.

Niektóre chemikalia i azbest mogą zwiększyć ryzyko zachorowania na raka.

Niektóre wirusy czasami prowadzą do raka, jak na przykład wirus brodawczaka ludzkiego, który jest często spotykanym wirusem rozprzestrzenianym przez seks.

## **Czy można dostać raka od kogoś innego?**

Nie, rak nie jest zaraźliwy. Ludzie nie mogą dostać raka, od kogoś, kto go ma.

Przebywanie z kimś, kto ma raka jest bezpieczne. Dotykanie ludzi z rakiem jest bezpieczne.

## **Wczesne wykrycie raka**

Wiele raków daje się skutecznie leczyć, jeżeli zostaną przez lekarza wcześniej wykryte i leczone.

Zgłaszaj się na badania przesiewowe. Badania przesiewowe na raka piersi, jelita i szyjki macicy ratują życie.

Wiedz, co jest normalne dla twojego ciała. Udaj się natychmiast do lekarza, jeśli zauważysz jakieś nietypowe zmiany, jak np.:

- guzy, owrzodzenia lub wrzody, które się nie goją
- nietypowe zmiany w piersi: guzki, grudki, zgrubiały obszar, nietypowy wyciek z sutka, zapadający się sutek, (o ile zawsze taki nie był), zmiana kształtu lub koloru, albo nietypowy ból
- uporczywy kaszel, duszności lub chrypka
- niewyjaśniona utrata wagi lub krwi
- uporczywe mdłości lub wymioty
- u kobiet, jakkolwiek upływ krwi z pochwy, nawet, jeśli jest to kilka kropel pomiędzy okresami (miesiączkami) lub po menopauzie
- pieprzyki, które zmieniają kształt, rozmiar lub kolor, albo krwawią
- krew w stolcu (kale)
- przedłużająca się lub niewyjaśniona biegunka albo zaparcie

- ból w którejkolwiek części ciała, który nie ustępuje.

Niektóre z tych objawów są wynikiem zwykłych problemów zdrowotnych, a nie raka.

**Udaj się do lekarza w sprawie uporczywych objawów lub zmian w twoim ciele.**

## **A co, jeżeli mam raka?**

Leczenie zależy od rodzaju i stadium raka (na ile jest zaawansowany). Najpowszechniejsze sposoby leczenia, to chemioterapia, radioterapia, operacja i immunoterapia.

Lekarz omówi z tobą sposób leczenia, by pomóc ci wyleczyć lub skontrolować raka.

**Raki, które są wcześniej wykryte i leczone, często zostają wyleczone.**

## **Multilingual Cancer Information Line (Wielojęzyczna Infolinia Dotycząca Raka)**

dostarcza osobom dzwoniącym informacji na temat raka w ich języku. Zadzwoń pod numer **13 14 50** i poproś o Cancer Council Victoria Helpline (Telefon Zaufania Instytutu Raka w Wiktorii), by porozmawiać w zaufaniu z pielęgniarką od raka z pomocą tłumacza.

Zadzwoń pod numer **13 11 20** po informację i wsparcie w języku angielskim.

**Ostatnie uaktualnienie:** listopad 2011

