

Rak jajnika: Na co należy zwrócić uwagę?

Jeśli regularnie dokuczają ci określone objawy, organizm może dawać Ci znaki, że czas na badanie pod kątem raka jajnika.

Objawy, na które należy zwrócić uwagę obejmują:

- utrzymujący się ból brzucha,
- utrzymujące się wzdęcia,
- trudności z przyjmowaniem pokarmów lub szybko pojawiające się uczucie sytości,
- potrzeba częstszego oddawania moczu.

Jeśli na co dzień występują u Ciebie któreś z powyższych objawów porozmawiaj ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP). Być może nie ma się czym martwić, ale lepiej na wszelki wypadek się przebadać.

Inne objawy, które mogłaś zauważyć, obejmują ból pleców, zmiany w funkcjonowaniu jelit (biegunka lub zatwardzenie) lub ciągłe uczucie zmęczenia. Nie czekaj, aż tego typu objawy same ustąpią.

Jeśli faktycznie cierpisz na raka jajnika, wczesna diagnoza może uratować Ci życie.

Co zrobić, jeśli zauważyłaś objawy?

Jeśli masz wrażenie, że z Twoim organizmem jest coś nie tak, nie ignoruj tego. Nie obawiaj się rozmowy ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

Informacje na temat tego, co się dzieje i jak często zwykle występują i wycofują się objawy będą dla Twojego lekarza bardzo pomocne.



Podczas wizyty w przychodni można łatwo zapomnieć o czymś ważnym. Aby tego uniknąć, przygotowaliśmy specjalny **dzienniczek objawów**.

Możesz w nim zapisywać każdorazowe wystąpienie objawów, kiedy zauważyłaś je po raz pierwszy i czy masz wrażenie, że się nasilają. Dzięki temu w momencie pokazania dzienniczka lekarzowi będzie miał on lepszy ogląd na to, jakie kroki należy podjąć dalej.

Aby otrzymać bezpłatny dzienniczek objawów, odeślij odrywaną część ulotki lub zadzwoń do nas pod numer 0300 456 4700 lub pobierz kopię z www.ovarian.org.uk

Co jeśli lekarz pierwszego kontaktu uzna, że moje objawy są niepokojące?

Jeśli lekarz pierwszego kontaktu będzie podejrzewał, że możesz mieć raka jajnika, zleci wykonanie poniższych badań:

- **Badanie krwi CA125:** Wynik dodatni może, lecz nie musi wskazywać na raka jajnika.
- **USG: Badanie USG umożliwi wykrycie nieprawidłowości w jajnikach.**

Żadne z powyższych badań osobno nie potwierdza diagnozy. Zatem jeśli wynik któregoś z nich wskazuje na obecność raka jajnika, konieczne będzie przeprowadzenie dalszych badań przed potwierdzeniem diagnozy.

Ważne

- **Wymaz** z szyjki macicy nie wykrywa raka jajnika.
- Jeśli badania krwi i USG były w normie, ale nadal występują u ciebie objawy, **udaj się ponownie do lekarza pierwszego kontaktu.**

Jakie jest prawdopodobieństwo zachorowania na raka jajnika?

Rak jajnika występuje dosyć rzadko. W Wielkiej Brytanii jednak diagnozuje się go u około 7000 kobiet rocznie, co sprawia, że jest piątym z kolei najczęściej występującym rodzajem raka wśród kobiet w Wielkiej Brytanii.

Dwa główne czynniki ryzyka wystąpienia choroby to:

- **Starzenie się:** 80% zachorowań występuje u kobiet w wieku powyżej 50 lat, co nie oznacza jednak, że młodsze kobiety nie chorują na raka jajnika.
- **Pozytywny wywiad rodzinny:** Jeśli co najmniej dwie kobiety z rodziny chorowały na raka jajnika lub piersi, powoduje to zwiększenie ryzyka zachorowania na raka jajnika.

Inne czynniki, które nieco zwiększają ryzyko zachorowania na raka jajnika obejmują:

- **Długa historia miesiączkowania** u kobiet, które:
 - rozpoczęły miesiączkowanie przed ukończeniem 12. roku życia,
 - przeszły menopauzę po 55. roku życia, urodziły pierwsze dziecko po ukończeniu 30. roku życia,
 - nigdy nie urodziły dziecka,
 - nigdy nie karmiły piersią.
- **Endometrioza** (schorzenie macicy)
- **Stosowanie hormonalnej terapii zastępczej opartej na estrogenach.**
- **Palenie.**



Wypełnij, złóż, zaklej i odeślij poniższy odrywany formularz

Ulotka przyczyniła się do (zaznacz wszystkie poprawne odpowiedzi):

- Pogłębienia mojej wiedzy na temat raka jajnika i jego objawów
- Zwiększenia świadomości na temat raka jajnika wśród znajomych
- Rozmowy z moim lekarzem i
 - W wyniku rozmowy z lekarzem skierowano mnie na dalsze badania
 - Uspokoila mnie, ale wiem, że jeśli objawy nie ustąpią, ponownie umówię się na wizytę
 - Inne: _____

Chciałabym dodać następujące uwagi na temat ulotki:

Proszę o przesłanie mi (zaznacz wszystko, czego dotyczy):

- Dzienniczek objawów
- Rak jajnika – co powinnaś wiedzieć
- Diagnozowanie raka jajnika – czego oczekiwać
- Leczenie raka jajnika – czego oczekiwać
- Dziedziczny rak jajnika – co powinnaś wiedzieć
- Bieżące wydanie naszego biuletynu
- Czy chcesz, abyśmy dodali Twój e-mail do naszej listy mailingowej? (Będziesz otrzymywała nasz biuletyn i aktualne informacje na temat naszej organizacji)

Imię i nazwisko: _____

Adres: _____

Kod pocztowy: _____

Adres email: _____

Oświadczenie prywatności: Jeśli nie chcesz, abyśmy dodali Twój email do naszej listy mailingowej, Twoje informacje będą wykorzystane wyłącznie w celu przesłania informacji, o które się zwróciłaś i nie będą przez nas przechowywane. Po dostarczeniu żądanych informacji Twoje dane zostaną usunięte w bezpieczny sposób. Jeśli zwróciłaś się o dodanie do naszej listy mailingowej, Twoje informacje będą przechowywane w bezpiecznej bazie danych zgodnie z wymogami Ustawy o ochronie danych z 1998 r.

Rak jajnika jest 5. najczęściej występującym rakiem wśród kobiet.

W Wielkiej Brytanii diagnozuje się go u około 7000 kobiet rocznie.

Organizacja Ovarian Cancer Action jest zaangażowana w zwiększanie przeżywalności kobiet z rakiem jajnika i w poszerzanie świadomości na temat jego objawów.

ZŁÓŻ TUTAJ I ZAKLEJ

Jak mogę zmniejszyć moje ryzyko zachorowania na raka jajnika?

Możesz zmniejszyć swoje ryzyko zachorowania na raka jajnika, prowadząc zdrowy tryb życia. Staraj się jeść dużo świeżych owoców i warzyw, ćwicz regularnie i unikaj palenia.



Skontaktuj się

Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z Ovarian Cancer Action, wysyłając e-mail na info@ovarian.org.uk lub dzwoniąc pod numer 0300 456 4700

Źródła

McLemore, M., Miaskowski, C., Aouizerat, B., Chen, L. and Dodd, M., 2009 Epidemiologic and Genetic Factors Associated with Ovarian Cancer. *Cancer Nursing*, 32(4), p281.

National Institute for Health and Clinical Excellence, 2011. *Ovarian cancer: The recognition and initial management of ovarian cancer*. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

National Institute for Health and Clinical Excellence, 2005. *Referral guidelines for suspected cancer*. NICE Clinical Guideline 27. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2009. *Policy and Action for Cancer Prevention. Food, Nutrition, and Physical Activity: A Global Perspective*. Washington DC: AICR.

Data publikacji: marzec 2014 r.
Planowana korekta publikacji: marzec 2015 r.
Opracowana przez: Ovarian Cancer Action
Korekta: Profesor Hani Gabra

Zarejestrowana organizacja charytatywna nr 1109743 (Anglia i Walia) i nr SC043478 (Szkocja)

rak jajnika
objawy,
których **nie należy**
ignorować