



## Broszura informacyjna

**PROFILAKTYKA RAKA ŻOŁĄDKA**

# CZYM JEST RAK ŻOŁĄDKA?

**Rak żołądka to nowotwór żołądka. Żołądek jest narządem w kształcie litery J w górnej części brzucha. Wytwarza on enzymy (substancje powodujące reakcje chemiczne) i kwasy (soki trawienne). Ta mieszanka enzymów i soków trawiennych rozkłada żywność.**

Gdy komórki wyściełające żołądek zaczynają zachowywać się nieprawidłowo, mogą przekształcić się w nowotwór i wymknąć się spod kontroli. Może to uniemożliwić prawidłowe funkcjonowanie żołądka, powodując nieprzyjemne objawy i/lub choroby bezobjawowe. Zbyt często objawy te są pomijane, a rak jest diagnozowany dopiero po jego rozprzestrzenieniu się.

Rak żołądka zaczyna się w komórkach żołądka. Rak żołądka jest ostatnim etapem kilku zmian w komórkach, najczęściej wywołanych zakażeniem *H. pylori*<sup>1</sup> (czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej o *H. pylori*). Zanim rozwinie się rak żołądka, mogą występować zmiany przedrakowe<sup>2</sup>. Zmiany te składają się z komórek żołądka, w których zachodzą zmiany zwiększające prawdopodobieństwo rozwoju raka. Nadzór kliniczny nad tymi zmianami ma kluczowe znaczenie aby zapobiec ich rozwojowi w raka żołądka.



## JAK CZĘSTO WYSTĘPUJE RAK ŻOŁĄDKA?

**Rak żołądka jest czwartym najczęściej występującym nowotworem na świecie. Szacuje się, że co roku u 136 000 Europejczyków diagnozuje się raka żołądka, a ~97000 umiera z powodu tej agresywnej choroby<sup>3</sup>.**

Po zdiagnozowaniu raka żołądka zostaną przeprowadzone dalsze badania i testy w celu ustalenia, czy rak rozprzestrzenił się, a jeśli tak, to jak daleko. Nazywa się to określeniem stopnia zaawansowania. Stopień zaawansowania raka pomaga opisać, jak poważny jest nowotwór i jak najlepiej go leczyć. Im wcześniejsze stadium raka w momencie diagnozy, tym większe szanse na przeżycie i skuteczne leczenie, dlatego ważne jest, aby zdiagnozować go we wczesnym stadium, jeśli to możliwe.



### Referencje:

1. Schistosomy, przywry wątrobowe i Helicobacter pylori. Grupa Robocza IARC ds. Oceny Zagrożeń Rakotwórczych dla Ludzi. Lyon, 7-14 czerwca 1994 r. IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum **61**, 1 (1994).
2. Rugge, M., Capelle, L. G., Cappellesso, R., Nitti, D. & Kuipers, E. J. Zmiany przedrakowe w żołądku: Od biologii do klinicznego postępowania z pacjentem. *Best Practice & Research Clinical Gastroenterology* **27**, 205-223 (2013).
3. Globalne Obserwatorium Raka: Cancer Today. Lyon, Francja: Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem. Dostępne na stronie: <https://gco.iarc.fr/today>, dostęp 10/07/2022.

# KTO JEST NARAŻONY NA RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA ŻOŁĄDKA?

Istnieje kilka znanych czynników, które mogą zwiększać ryzyko zachorowania na raka żołądka, w tym<sup>4</sup>:



**ZAKAŻENIE BAKTERIĄ *HELICOBACTER PYLORI* (*H. PYLORI*):** Powszechna infekcja bakteryjna, która może zwiększać ryzyko rozwoju raka żołądka, jeśli nie jest leczona<sup>1</sup>.



**PŁEĆ:** Mężczyźni są około dwukrotnie bardziej narażeni na zachorowanie na raka żołądka niż kobiety<sup>2</sup>.



**WIEK:** Obserwuje się gwałtowny wzrost zachorowań na raka żołądka u osób w wieku powyżej 50 lat. Większość osób, u których zdiagnozowano raka żołądka ma od 60 do 80 lat<sup>5</sup>.



**PALENIE:** Osoby palące mają około dwukrotnie wyższe ryzyko zachorowania na raka żołądka w porównaniu z osobami niepalącymi<sup>5,6</sup>.



**WAGA:** Nadwaga lub otyłość wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju raka żołądka<sup>5</sup>.



**DIETA:** Istnieje zwiększone ryzyko zachorowania na raka żołądka u osób, których dieta jest bogata w solone mięso, duszone mięso oraz wędzone lub marynowane produkty spożywcze<sup>5,6</sup>.



**NARAŻENIE NA DZIAŁANIE CHEMIKALIÓW PRZEMYSŁOWYCH:** Osoby narażone na działanie zapyłonego i wysokotemperaturowego środowiska w codziennym życiu mają zwiększone ryzyko wystąpienia kilku form raka, w tym raka żołądka<sup>5</sup>.



**RAK ŻOŁĄDKA W RODZINIE:** Osoby, których członkowie rodziny chorowali na raka żołądka, są bardziej narażone na zachorowanie na tę chorobę<sup>5</sup>.

## CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO ZACHOROWANIA NA RAKA ŻOŁĄDKA?

Kilka z wymienionych powyżej czynników ryzyka jest związanych ze stylem życia. Wprowadzenie pewnych zmian może obniżyć ryzyko zachorowania na raka żołądka.



**BADANIE NA OBECNOŚĆ *H. PYLORI*:** *H. Pylori* to rodzaj bakterii, która infekuje wyściółkę żołądka.

Zakażenie *H. pylori* jest najważniejszym czynnikiem ryzyka raka żołądka<sup>1</sup>. Poddanie się testowi na obecność *H. pylori* i, jeśli bakterii, poddanie się leczeniu infekcji może znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka żołądka.



**RZUĆ PALENIE:** Tytoń zwiększa ryzyko raka żołądka i wielu innych chorób.

Dym papierosowy zawiera ponad **7000 toksycznych związków**, z których co najmniej 70 ma udowodnione działanie rakotwórcze<sup>7</sup>. Kiedy palisz, narażasz swoje ciało na wszystkie te związki, które mają szkodliwy wpływ na układ trawienny i wiele innych części ciała.



**OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI:** Chroń swój żołądek, ograniczając ilość spożywanej **słonej i wędzonej** żywności<sup>5</sup>.

Możesz skonsultować się ze swoim lekarzem, aby uzyskać informacje na temat tego, jak zmniejszyć czynniki ryzyka związane z wyborem stylu życia.



### Referencje:

- Schistosomy, przywry wątrobowe i *Helicobacter pylori*. Grupa Robocza IARC ds. Oceny Zagrożeń Rakotwórczych dla Ludzi. Lyon, 7-14 czerwca 1994 r. *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum* **61**, 1 (1994).
- Rak żołądka: Czynniki ryzyka | Cancer.Net.
- Zali, H., Rezaei-Tavirani, M. & Azodi, M. Gastric cancer: prevention, risk factors and treatment. *Gastroenterol Hepatol Bed Bench* **4**, 175 (2011).
- Rawla, P. & Barsouk, A. Epidemiology of gastric cancer: global trends, risk factors and prevention. *Prz Gastroenterol* **14**, 26 (2019).
- McColl, K. E. L. Praktyka kliniczna. Zakażenie *Helicobacter pylori*. *N Engl J Med* **362**, 1597-604 (2010).

## JAKIE SĄ OBJAWY RAKA ŻOŁĄDKA?

Progresja raka żołądka trwa zwykle kilka lat, a objawy mogą być łagodne, czasem nawet niezauważalne. mogą być łagodne, czasem nawet niezauważalne i łatwe do pomylenia z ogólnymi problemami trawiennymi, wirusami lub wrzodami, aż do momentu zaawansowania choroby. Dlatego ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem, jeśli masz uporczywe objawy, które przypominają te opisane poniżej.

Kiedy pojawiają się objawy, często wpływają one na trawienie i mogą obejmować:



Niestrawność, np. częste odbijanie



Nudności i awymioty, w szczególności wymioty pokarmów stałych wkrótce po jedzeniu.



Uporczywy ból brzucha



Wzdęcia brzucha po posiłkach

Objawy bardziej zaawansowanego raka żołądka mogą obejmować:



Krew w stolcu lub czarne stolce



Utrata apetytu lub uczucie sytości po zjedzeniu niewielkiej ilości pokarmu



Utrata znacznej wagi bez wysiłku – znaczna utrata wagi jest definiowana jako utrata ponad 10% masy ciała.

## DLACZEGO POWINIENEM WZIĄĆ UDZIAŁ W BADANIU PRZESIEWOWYM W KIERUNKU RAKA ŻOŁĄDKA?

Leczenie raka żołądka ma największe szanse powodzenia, jeśli rak zostanie wykryty we wczesnym stadium, co ułatwia leczenie i skutkuje znacznie lepszymi wynikami.

Niestety, większość nowotworów żołądka wykrywa się w późniejszych stadiach, gdy objawy są już obecne. W takich przypadkach wyleczenie jest mniej prawdopodobne. Dlatego udział w badaniach przesiewowych w kierunku raka żołądka, nawet jeśli nie występują żadne objawy, może uratować życie.

Jednak w większości krajów nie prowadzi się badań przesiewowych w kierunku raka żołądka. Dlatego ważne jest, aby osoby z grupy wysokiego ryzyka były świadome objawów i potrafiły rozpoznać nawet początkowe objawy, aby zwiększyć swoje szanse na zdiagnozowanie na wczesnym etapie. Każda osoba, u której w rodzinie występowały przypadki tej choroby lub inne czynniki ryzyka, powinna porozmawiać z lekarzem na temat poddania się badaniom przesiewowym w kierunku raka żołądka.



# JAK PRZEPROWADZANE SĄ **BADANIA NA RAKA ŻOŁĄDKA?**

Istnieje kilka metod wykorzystywanych do wykrywania raka żołądka. Ponieważ nie ma znormalizowanej metody lub programu badań przesiewowych w kierunku raka żołądka, zazwyczaj lekarz decyduje na podstawie historii medycznej pacjenta, objawów i innych czynników, jaką metodę badania przesiewowego w kierunku raka żołądka wybrać.

Najczęściej stosowane są następujące metody<sup>8</sup>:



**ENDOSKOPIA GÓRNEGO ODCINKA PRZEWODU POKARMOWEGO (Z BIOPSIĄ LUB BEZ)**



**TEST PEPSYNOGENU**



**BADANIA OBRAZOWE**



**TEST ODDECHOWY MOCZNIKA**

## CZYM JEST PROJEKT TOGAS?



Projekt TOGAS pracuje nad wdrożeniem badań przesiewowych w kierunku raka żołądka w Unii Europejskiej. Obecnie w Europie nie ma szeroko dostępnej skutecznej metody badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania raka żołądka. Ogólnym celem projektu TOGAS jest dostarczenie brakującej wiedzy opartej na dowodach, którą można wykorzystać do projektowania, planowania i wdrażania odpowiedniej profilaktyki raka żołądka i badań przesiewowych w całej UE.

**Więcej informacji na temat projektu TOGAS można znaleźć na stronie internetowej TOGAS: <https://www.togas.lu/>**

TOGAS obejmuje trzy badania pilotażowe (badanie pilotażowe to wstępne badanie, które ma pomóc w informowaniu i ulepszaniu projektu, procesu i gotowości do badania na pełną skalę) w całej Europie.

#### Referencje:

8. Szkodliwe substancje chemiczne w wyrobach tytoniowych | American Cancer Society.  
<https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/carcinogens-found-in-tobacco-products.html>.



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**Projekt otrzymał dofinansowanie z programu Unii Europejskiej EU4Health  
na podstawie umowy o dotację nr 101101252.**

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Zdrowia i Cyfryzacji (HaDEA). Ani Unia Europejska ani organ przyznający nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

---

Niniejszy dokument i jego zawartość można powielać, wspominać i tłumaczyć  
bezpłatnie pod warunkiem wskazania źródła.

W celu uzyskania dalszych informacji należy skontaktować się  
z Digestive Cancers Europe, ,  
[info@digestivecancers.eu](mailto:info@digestivecancers.eu).