

## Zadbaj o siebie

**Program Profilaktyki Chorób Odtyniowych** – poradnie antynikotynowe oferują specjalistyczną pomoc w rzuceniu wyrobów tytoniowych. Pacjenci mogą zgłosić się bez skierowania.

**Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 801 108 108** – porozmawiaj ze specjalistą, jak rzucić palenie. Kontakt od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-21.00 i w soboty 9.00-15.00

**Gastroskopia** – skierowania może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, pacjent sam wybiera miejsce badania.



Sprawdź, gdzie zrobisz  
gastroskopię



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](http://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.

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



### Profilaktyka zdrowia – rak żołądka

**Rak żołądka jest wyjątkowo agresywny.  
W Polsce co roku taką diagnozę  
Słyszysz 5 000 osób.  
Częściej chorują mężczyźni.**

### Choroby przewodu pokarmowego – rak żołądka

Rak żołądka jest powszechny wśród mieszkańców Europy i Stanów Zjednoczonych, choć najczęściej występuje w Chinach, Japonii i Korei.

Większość przypadków raka żołądka występuje po 50. roku życia. Ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem, u mężczyzn jest około 2-3 razy wyższe niż u kobiet.

**W Polsce rak żołądka jest siódmym najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn i przyczyną 5,7% zgonów na nowotwory złośliwe u mężczyzn.**

## Czynniki ryzyka raka żołądka

- płeć – częściej występuje u mężczyzn
- palenie tytoniu
- nieodpowiednia dieta (obfita w konserwowane i wędzone produkty oraz uboga w świeże owoce i warzywa)
- zachorowania na nowotwory żołądka w rodzinie (rodzice, dziadkowie, rodzeństwo)
- przynależność etniczna (częściej chorują Japończycy, Chińczycy, Koreańczycy, mieszkańcy Europy Południowej i Wschodniej oraz Ameryki Środkowej)
- czynniki genetyczne.

### **Choroba wrzodowa żołądka nie jest stanem przedrakowym**

Przemiana wrzodu w nowotwór złośliwy ma miejsce bardzo rzadko. Jeśli jednak w trakcie badania endoskopowego masz stwierdzone owrzodzenia śluzówki żołądka, wskazane jest pobranie materiału do badania mikroskopowego.

## Objawy raka żołądka

**Najbardziej charakterystycznym objawem, który powinien wzbudzić niepokój, jest znaczna utrata masy ciała w krótkim czasie.**

Z rozwojem raka żołądka mogą wiązać się objawy refluksowe:

- zgaga,
- posmak kwasu odczuwany w jamie ustnej,
- uczucie cofania się treści pokarmowej do przełyku,
- ból w klatce piersiowej,
- odbijanie.

## Badania diagnostyczne

Gastroskopia to podstawowe badanie diagnostyczne górnego odcinka przewodu pokarmowego. Pozwala wykryć zmiany chorobowe w obrębie przełyku, żołądka lub dwunastnicy i precyzyjnie pobrać materiał do badania histopatologicznego. Obecnie nie ma innej metody, która mogłaby zastąpić gastroskopię.

Wskazaniem do wykonania gastrokopii jest m.in. podejrzenie choroby wrzodowej żołądka lub dwunastnicy, uporczywy ból brzucha, zgaga, trudności przy przełykaniu, niezamierzone zmniejszenie masy ciała i ból towarzyszący połykaniu kęsów pokarmu.



## Profilaktyka raka żołądka

- Zrezygnuj z palenia papierosów.
- Zmień dietę na zdrowszą – zwiększ w swojej diecie ilość antyoksydantów. Znajdziesz je m.in. w owocach cytrusowych, produktach pełnoziarnistych, orzechach, olejach roślinnych.

**Zdrowy jadłospis znajdziesz na portalu diety.nfz.gov.pl**

- Sprawdź historię chorób przewodu pokarmowego swoich bliskich – obciążenie genetyczne ma wpływ na ryzyko nowotworu żołądka.
- W przypadku niepokojących objawów nie odkładaj wizyty u lekarza. Szybko wykonana gastroskopia pozwoli na wczesną diagnozę choroby i rozpoczęcie leczenia.