

# Zdrowie i uroda

Panna uległa pierwsza, już w 1811 roku, Mnich bronił się dłużej – do 1857 roku, a parę miesięcy później poddał się Eiger. Kolejną dziewicę na przetęczył marzeń.  
Podróże // str. A11



FOT. MAREK DLUGOPOLSKI

## Napisz e-mail i zapytaj

**Porady.** Lekarze z krakowskiego Centrum Onkologii odpowiadają na pytania Czytelników

**Dorota Dejmek**  
dorota.dejmek@dziennik.krakow.pl

**K**ażdy, kto poszukuje odpowiedzi na nurtujące go problemy z zakresu profilaktyki nowotworowej i chorób nowotworowych, może przysłać e-mail z pytaniem pod adres Krakowskiego Komitetu Zwalczenia Raka, stowarzyszenia działającego w Centrum Onkologii przy ul. Garncarskiej 11 w Krakowie: zwalczenia.raka.kr@op.pl

Lekarze onkolodzy odpowiadają na Państwa pytania na łamach „Dziennika Polskiego”. Dziś kolejna seria pytań i odpowiedzi.

● **Matka zmarła na raka płuc, ojciec choruje na raka prostaty. Jakże badania mają wykonać ich dzieci – 25 i 28 lat – oraz gdzie?**

**Odpowiada dr n. med. Marek Jasiówka – specjalista onkologii klinicznej:**

Aby zdefiniować zwiększone dziedzicznie uwarunkowane ryzyko zachorowania na nowotwory, muszą być spełnione konkretne warunki określonego zespołu genetycznego. Najczęściej należą do nich liczne zachorowania w jednej linii rodowodowej, zachorowania w młodym wieku, szczególnie postać histopatologiczna nowotworu lub współwystępowanie innych cech klinicznych świadczących o występowaniu defektu genetycznego w danej linii rodzinnej. Pojedyncze zachorowanie na raka płuc u matki w wieku typowym oraz poje-



FOT. T. ZBRF

**Materiał genetyczny do badań predyspozycji do nowotworów złośliwych pozyskuje się z krwi**

dyncze zachorowanie na raka prostaty w linii od strony ojca nie stanowią podstawy do rozpoznania jakiegokolwiek zespołu wysokiego dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na nowotwory, a w związku z tym nie ma podstaw do pogłębiania diagnostyki molekularnej (genetycznej).

Niemniej jednak, aby udzielić ostatecznej odpowiedzi na zadane pytanie, należy uściślić w miarę możliwości wywiad rodzinny zarówno w linii od strony ojca, jak i od strony matki, obciążenie czynnikami środowiskowymi, wiek zachorowania oraz postać histopatologiczną nowotworu.

● **Gdzie można wykonać badania genetyczne w kierunku nowotworów i komu one przysługują?**

**Odpowiada dr n. med. Marek Jasiówka – specjalista onkologii klinicznej:**

Trudno odpowiedzieć jednoznacznie na tak zadane pytanie. Badania w kierunku zwiększonego dziedzicznie ukierunkowanego ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe w większości finansowane są z funduszy Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych.

W pierwszej kolejności należy zdefiniować grupę ryzyka (podejrzanie w kierunku konkretnego zespołu genetycznego), a następnie ustalić możliwość wykonania badań molekularnych.

Nie każda poradnia genetyczna dysponuje pełnymi możliwościami badań molekularnych oceniających zwiększone ryzyko występowania konkretnego zespołu genetycznego, ale w każdej poradni genetycznej jest obecny lekarz specjalista, który po przeprowadzeniu wywiadu i ewentualnie badaniu lekarskim może zlecić wykonanie badań genetycznych lub skierować do konkretnego ośrodka posiadającego takie możliwości.

Lista ośrodków wykonujących badania genetyczne dostępna jest na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia.

Poradnictwo genetyczne odnośnie ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe jest dostępne nieodpłatnie w każdej poradni genetycznej, która zajmuje się chorymi onkologicznymi (najczęściej umiejscowione są przy Centrach Onkologii)

i nie wymaga skierowania. Wykonanie bezpłatnych badań genetycznych jest możliwe po przeprowadzeniu wywiadu rodzinnego pod kątem obciążeń genetycznych w rodzinie oraz u pacjenta i zdefiniowaniu konkretnej grupy ryzyka.

● **Czy kobieta po operacji mastektomii może urodzić dziecko?**

**Odpowiada lek. med. Tomasz Muszalski – specjalista onkologii klinicznej:**

Mastektomia, jako izolowana metoda leczenia raka piersi, nie jest przeciwwskazaniem do planowania ciąży. Należy jednak wziąć pod uwagę, iż obok metod chirurgicznych, w terapii raka sutka stosowane są także takie formy leczenia jak chemioterapia czy hormonoterapia. Podawane wówczas leki mają właściwości teratogenne, jak również mogą wiązać się z istotnym ryzykiem uszkodzenia gonad i niepłodnością.

Dlatego zaleca się, aby w toku leczenia systemowego stosować metody antykoncepcji o potwierdzonej skuteczności, a decyzję o planowaniu potomstwa odsunąć do aż czasu zakończenia terapii przeciwnowotworowej.

Niektóre źródła zalecają, aby nie planować ciąży przez pierwsze 2-3 lata po zakończeniu terapii – wówczas, gdy ryzyko nawrotu jest największe.

Warto również zauważyć, że dostępne dane medyczne nie wskazują, aby ciąża, urodzenie i karmienie dziecka po zakończonym leczeniu przeciwnowotworowym zwiększały ryzyko nawrotu choroby.

### ZDROWIE NA TALERZU



FOT. T. ZBRF

**Kawę pijmy z umiarem, najwyżej dwie, trzy filiżanki dziennie**

● **Z KOFEINĄ CZY BEZ? A MOŻE KAWA ZIELONA?**

W ciągu roku na świecie wypijanych jest około 400 mld filiżanek kawy. Jednym z najważniejszych składników stanowiących o jej popularności jest kofeina. I choć zawierają ją też inne produkty, np. herbata, yerba mate, guarana, kakao i czekolada, kojarzona jest przede wszystkim z napojem powstałym z ziaren kawowca. Na wyjątkowość kawy wpływ mają też inne składniki oraz sposób palenia, parzenia, a nawet przechowywania. Jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych (np. nadciśnienie tętnicze), możemy pić kawę z kofeiną. W rozsądnych ilościach ułatwi koncentrację, doda energii, pomoże logicznie myśleć. Co więcej – kofeina zawiera antyoksydanty, które niwelują wolne rodniki, przyspiesza ponadto przemiany metaboliczne, dzięki czemu łatwiej zrzuć zbędne kilogramy. Pamiętajmy jednak, że kawa z kofeiną spożywana w nadmiarze wypłukuje elektrolity, witaminy i minerały. Dlatego pijmy ją z umiarem – do 2-3 filiżanek dziennie. Bezpieczna dzienna dawka kofeiny to 500 mg, a filiżanka kawy ma

jej ok. 120 mg. Choć kawa bezkofeinowa jest bezpieczniejsza dla osób wrażliwych na działanie tej substancji, nie można pić jej bez umiaru. Wbrew nazwie, zawiera minimalne ilości kofeiny – w jednej filiżance znajduje się jej 1-5 mg. Dekofeinizacji można dokonać z użyciem rozpuszczalników chemicznych. Za bardziej ekologiczny uważany jest jednak proces, w którym wykorzystuje się dwutlenek węgla pod bardzo wysokim ciśnieniem. Zielona kawa to ziarna kawy, które nie zostały poddane obróbce termicznej ani fermentacji. Ziarna zielonej kawy zawierają kwas chlorogenowy – CGA i napój uznawany jest za środek wspomagający odchudzanie. Czy stusznie? CGA obniża ilość cukru wchłanianego w przewodzie pokarmowym, co zmusza organizm do korzystania z nagromadzonych wcześniej zapasów. Jednak skuteczność zielonej kawy nie jest do końca potwierdzona – nie wiadomo, czy efekt jest trwały i czy można polecać taki sposób odchudzania. Naukowcy zwracają także uwagę na dużą ilość kofeiny zawartą w ekstrakcie zielonej kawy. **(DD)**

### ŚWIAT NAUKI

● **SERCE W UPALE**

Upały wpływają niekorzystnie na zdrowie, niebezpieczne są zwłaszcza dla osób starszych i zmagających się ze schorzeniami sercowo-naczyniowymi – przypomina rynekzdrowia.pl. Wysokie temperatury mogą sprawić, że ciśnienie tętnicze gwałtownie spadnie, a to może być poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Temperatura powyżej 25 st. powoduje, że priorytetem ludzkiego organizmu staje się utrzymanie właściwej temperatury ciała. Naczynia krwionośne rozszerzają się, serce bije szybciej i zaczynamy się pocić. W taki sposób ludzkie ciało usiłuje chronić się

przed przegrzaniem, którego skutkiem jest m.in. odwodnienie organizmu i obniżenie ciśnienia tętniczego. Spadek ciśnienia powoduje odruchowe przyspieszenie czynności serca, aby utrzymać ciśnienie na właściwym poziomie. Dodatkowa praca, którą musi wykonać serce u osób z chorobą wieńcową, może spowodować objawy jego niedokrwienia. Zbyt gwałtowny spadek ciśnienia tętniczego u osoby przyzwyczajonej do jego wysokich wartości, może skutkować zmniejszeniem przepływu krwi w centralnym układzie nerwowym i wystąpieniem objawów niedokrwienia mózgu. **(DD)**

REKLAMA

004269677

Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe

**MEDICINA**

e-mail: [biuro@medicina.pl](mailto:biuro@medicina.pl)  
[www.medicina.pl](http://www.medicina.pl)

## LECZENIE ŻYŁAKÓW

### MAŁOINWAZYJNĄ METODĄ BRFIT / CELON

zamykanie niewydolnych żył przy pomocy prądu indukowanego falami radiowymi

**UL. GRZEGÓRZECKA 67C „WIŚLANE TARASY”,**

tel. 12 345 70 01 do 05  
[www.medicina.pl](http://www.medicina.pl)