

Tworzenie Indywidualnego Planu Zdrowotnego powinno obejmować zagadnienia dotyczące:

- Czułości onkologicznej
- Kwalifikacji do badań przesiewowych
- Omówienie wyników badań (zwłaszcza markerów nowotworowych oraz badań sugerujących zwiększone ryzyko zachorowania na nowotwór)
- Omówienie zasad profilaktyki chorób nowotworowych (w tym szczepień ochronnych)
- Ustalenie wskazań do skierowania pacjenta do poradni genetycznej

CZUJNOŚĆ ONKOLOGICZNA

1. Pogłębiony wywiad onkologiczny – nowotwory występujące u pacjenta, w najbliższej rodzinie pacjenta (krewni wstępni, zstępni, rodzeństwo, krewni 2 stopnia)
2. Samobadanie piersi raz w miesiącu (najlepiej po miesiączce lub w ten sam dzień każdego miesiąca – zwrócenie uwagi na obecność zgrubień, guzków, zaciągnięcia skóry, powiększenia węzłów chłonnych, wycieku wydzieliny z brodawki), samobadanie jąder (raz w miesiącu w ten sam dzień każdego miesiąca – zwrócenie uwagi na zmianę wielkości, konsystencji, ból, powiększenie węzłów chłonnych)
3. Czujna obserwacja znamion – zwrócenie uwagi na zmianę wybarwienia, kształtu, wielkości, krwawienie, swędzenie, łuszczenie się
4. Samoobserwacja ciała:
 - zmiany o charakterze guzków podskórnych, brodawek w okolicy narządów płciowych, w jamie ustnej,
 - powiększenie węzłów chłonnych w typowych i nietypowych lokalizacjach
 - chrypka powyżej 2 tygodni
 - ból o nowej/niejasnej morfologii
 - problemy z przełykaniem
 - wcześniej niewystępującą niedrożność nosa
 - niegojące się owrzodzenia skóry
 - zmiany na paznokciach o charakterze przebarwień nieulegających przesuwaniu się przy wzroście paznokcia
 - nieintencjonalny spadek masy ciała
 - przewlekła pokrzywka / zmiany skórne o nietypowej morfologii (zespół paraneo)
 - obecność krwi w stolcu, moczu, wydzielina z pochwy lub z cewki moczowej
 - krwiotłucie
 - kaszel (lub zmiana charakteru kaszlu u palacza)
 - zmiana rytmu wypróżnień
 - zmęczenie, wyczerpanie, osłabienie

INDYWIDUALNY KALENDARZ BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

Mammografia

Program dla kobiety w wieku od 45 do 74 lat, spełniających jedno z poniższych kryteriów:

- w ciągu ostatnich 2 lat nie miała mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)
- zakończyła okres 5 lat od leczenia chirurgicznego raka piersi i pozostajesz w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT) – **zalecenie badania co 12 miesięcy**
- zakończyła leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu – **zalecenie badania co 12 miesięcy**

Kolonoskopia

Program dla osób w wieku:

- od 50 do 65 lat,
- lub od 40 do 49 lat, jeśli u najbliższych krewnych pacjenta, rozpoznano nowotwór jelita grubego,

które nie miały wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.

Cytologia

(planowane są zmiany w zakresie programu, poniżej aktualny program przesiewowy)

Program dla kobiet w wieku 25-64 lata. Możliwość wykonania badania co 3 lata.

PORADNICTWO GENETYCZNE

- dziedziczne predyspozycje (około 5-10% wszystkich nowotworów) - rzadkie zachorowania na nowotwory, które spełniają kryteria rodowodowo-kliniczne (liczba chorych, stopień pokrewieństwa między chorymi, wiek zachorowania). Ryzyko zachorowania duże – **skieruj do poradni genetycznej.**
- zachorowania rodzinne (około 15%) – częstsze niż predyspozycje dziedziczne – agregacja nowotworów w rodzinie, czyli kulminację zachorowań na nowotwory w rodzinie, ale nie spełniają kryteriów rozpoznania dziedzicznych predyspozycji (np. wiek pojawienia się objawów choroby jest późny). Ryzyko powtórzenia zachorowania w takiej rodzinie jest średnie lub małe – **skieruj do poradni genetycznej.**
- zachorowania sporadyczne (75-80% zachorowań na wszystkie nowotwory) – są to najczęstsze zachorowania. Ich etiologia jest nieznana: rola czynników środowiskowych. Ryzyko ponownego wystąpienia nowotworu w rodzinie jest na poziomie ryzyka populacyjnego (czyli nie jest zwiększone) – **nie wymaga skierowania do poradni genetycznej.**

INTERWENCJE ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO WYSTĄPIENIA CHOROBY ONKOLOGICZNEJ

1. Zmiana nawyków żywieniowych
2. Umiarkowana aktywność fizyczna
3. Interwencja antynikotynowa
4. Zmniejszenie/redukcja spożycia alkoholu/innych używek
5. Redukcja stresu
6. Poprawa jakości snu
7. Samobadanie, czujność onkologiczna
8. Korzystanie z programów badań przesiewowych
9. Wykonywanie zgodnie z zaplanowanymi interwałami czasowymi badań dostępnych w programie Moje Zdrowie w przypadku spełniania kryteriów podwyższonego ryzyka zachorowania – PSA, anty-HCV, niedokrwistość chorób przewlekłych lub z niedoboru żelaza o niejasnej etiologii
10. Szczepienia ochronne zgodnie z kalendarzem szczepień dorosłych – przeciwko HPV, przeciwko WZW B

BIBLIOGRAFIA

1. Ministerstwo Zdrowia. Narodowy Program Zwalczania Chorób Nowotworowych. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/programy-badan-przesiewowych>
2. Krajowy Rejestr Nowotworów. Onkologia. <https://onkologia.org.pl/krn/>