



# Wybierz Życie - Pierwszy Krok

Program edukacyjny obejmujący  
tematykę profilaktyki raka szyjki  
macicy



# ADRESACI PROGRAMU:

- uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (dziewczęta i chłopcy klas I)
- rodzice i opiekunowie uczniów
- kadra pedagogiczna szkoły

**CEL GŁÓWNY:** zmniejszenie występowania raka szyjki macicy i umieralności na tę chorobę

**Cele szczegółowe:**

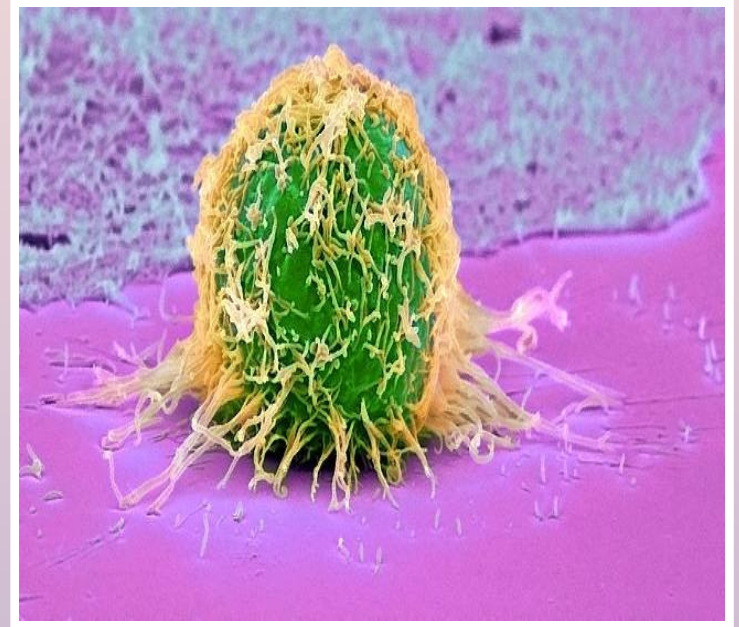
- Zwiększenie poziomu wiedzy na temat profilaktyki raka szyjki macicy i roli wirusa HPV w jego powstawaniu
- Podniesienie świadomości o czynnikach zwiększających ryzyko raka szyjki macicy
- Motywowanie kobiet do regularnego poddawania się badaniom profilaktycznym

# RAK SZYJKI MACICY

Jeden z ok. 200 różnych typów raka.

Rozwija się w obrębie szyjki macicy.

Rozwija się, kiedy uszkodzone komórki nabłonka, zakażone wirusem HPV, zaczynają się dzielić bez kontroli.



*Komórka raka szyjki macicy*

# RAK SZYJKI MACICY

Jest drugim co do częstości występowania u kobiet (po nowotworach piersi), złośliwym guzem powodującym co roku ok. **500 tyś.** nowych zachorowań i **250 tyś** zgonów. Zachorowalność (ok. **4000** kobiet rocznie) i umieralność(ok. **2000** kobiet rocznie) w Polsce nie uległa zmniejszeniu od 25 lat, a odsetek kobiet przeżywających 5 lat po rozpoznaniu tego nowotworu jest najniższy w Europie i nie przekracza 50 %.

# WYSTĘPOWANIE RAKA SZYJKI MACICY

## POLSKA

- **u 10 kobiet** dziennie rozpoznaje się raka szyjki macicy,
- **5 kobiet** dziennie umiera

## EUROPA

- **co 18 minut umiera kobieta** z powodu raka szyjki macicy.

# JAKIE SĄ OBJAWY RAKA SZYJKI MACICY?

- **We wczesnym stadium zaawansowania choroby:**
  - może nie dawać żadnych objawów!
- **W późnym stopniu zaawansowania:**
  - nieprawidłowa wydzielina z pochwy;
  - upławy (wodniste z krwią);
  - krwawienie kontaktowe (plamienie w trakcie stosunku płciowego);
  - nieprawidłowe krwawienie miesięczne;
  - bóle podbrzusza i okolicy krzyżowej.

# CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO ROZWOJU RAKA SZYJKI MACICY:

- Przetrwale zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (typami wywołującymi zmiany nowotworowe- typy ontogenne:16, 18)
- Wczesny wiek rozpoczęcia współżycia seksualnego
- Liczni partnerzy seksualnie
- Partner z przeszłością seksulną
- Palenie tytoniu
- Brak wiedzy o raku i stadiach przedrakowych oraz możliwościach profilaktyki
- Ignorowanie objawów i wstyd przed szybkim zgłoszeniem się do lekarza
- Wieloletnie stosowanie hormonalnych leków antykoncepcyjnych



# PRZEBIEG CHOROBY

Rak szyjki macicy **nie jest chorobą dziedziczną**. Główną przyczyną jej powstawania jest **wirus HPV** (wirus brodawczaka ludzkiego). Wirus nie jest w stanie samodzielnie funkcjonować. Musi znaleźć, komórkę którą do tego wykorzysta. Najchętniej wnika do komórek nabłonka płaskiego zarówno skóry, jak i błon śluzowych (narządów płciowych, okolic odbytu, jamy ustnej, nosa, gardła, czy nawet górnych dróg oddechowych). Rak szyjki macicy rozwija się, kiedy komórki nabłonka zarażone HPV zaczynają się dzielić bez kontroli. Komórki te mnożąc się, mogą się gromadzić w jednym miejscu tworząc guz nowotworowy. **Nowotwory łagodne** są zazwyczaj łatwe w leczeniu. **Guzy złośliwe** (np. rak szyjki macicy) jeśli nie są wykryte i leczone prowadzą do śmierci. Rak szyjki macicy atakuje cicho i powoli. **Przez wiele lat (od 5 do 12) choroba rozwija się niemal bezobjawowo.** Z tego powodu kobiety zgłaszają się zbyt późno do ginekologa a postępująca i nie leczona choroba może doprowadzić do śmierci nawet w młodym wieku

# ZAKAŻENIE WIRUSEM HPV

Do zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV, wywołującego raka szyjki macicy dochodzi na **drodze kontaktów seksualnych.**

Ryzyko infekcji występuje już podczas pierwszego kontaktu seksualnego.

Kobieta może zakazić się wirusem HPV od mężczyzny, tak samo, jak on może zakazić się od niej.

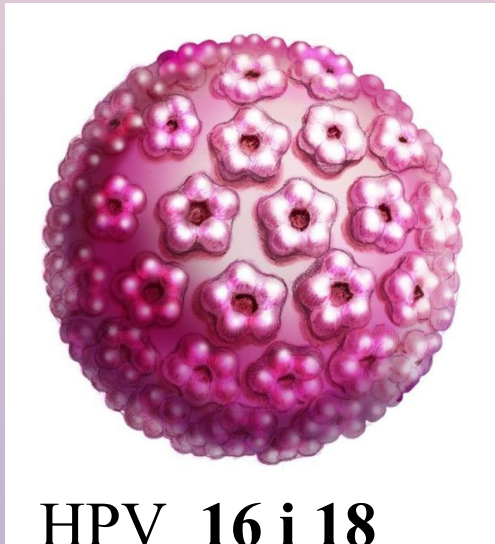
Przyjmuje się, że połowa aktywnych seksualnie ludzi na różnym etapie życia ulega zakażeniu wirusem HPV. Ponieważ wirus łatwo wnika do komórek, ryzykowne są również inne formy kontaktów intymnych, także te, kiedy dochodzi do bliskiego kontaktu cielesnego, ale bez odbycia stosunku seksualnego. Barrierowe środki antykoncepcyjne (prezerwatywa) utrudniają przenikanie HPV, ale nie stanowią całkowitego zabezpieczenia. Bardzo narażone na zakażenie HPV są osoby młode, przed 30 rokiem życia, prowadzące życie seksualne, zwłaszcza jeśli miały kilku partnerów. Wirusem nie można zakazić się przez środki higieny, bieliznę, narzędzia medyczne itp. W odróżnieniu od zakażenia HIV, wirusem HPV nie można zakazić się przez krew.

# WIRUS BRODAWCZAKA LUDZKIEGO - HPV (*Human papilloma virus*)



Istnieje ok. 120 typów wirusa HPV, z czego większość jest stosunkowo niegroźna. Niektóre typy wirusa są szczególnie niebezpieczne:

- **onkogenne** np. **16,18**- prowadzą do powstawania zmian przedrakowych i raka szyjki macicy



**HPV 16 i 18**

- **nieonkogenne** np. **6, 11**- odpowiadają za pojawianie się brodawek zewnętrznych narządów płciowych lub okolic odbytu w kilka tygodni lub miesięcy po kontakcie seksualnym z osobą zakażoną

# OBJAWY ZAKAŻENIA WIRUSEM HPV

Większość przypadków zakażenia nie daje żadnych objawów

W niektórych przypadkach wirus może spowodować pojawianie się i rozwój uciążliwych i trudnych w leczeniu **brodawek zwanych**

**kłykciami kończystymi**- białe lub różowe brodawki

o kalafiorowatej powierzchni. Zazwyczaj powodują swędzenie, mogą być wypukłe, płaskie, pojedyncze lub występować w grupach.

Mogą pojawiać się w okolicy narządów płciowych (u kobiet: w okolicach sromu, pochwy i szyjki macicy; u mężczyzn na członku),

krocza, na skórze ud i pośladków, przy ustach, na języku

i podniebieniu. Brodawki mogą się pojawiać w ciągu kilku tygodni lub miesięcy po kontakcie seksualnym z osobą zakażoną.

W najcięższych przypadkach zakażenie HPV może spowodować rozwinięcie się zmian nowotworowych w okolicach genitaliów

(u kobiet i mężczyzn). Zakażenie różnymi typami tego wirusa może prowadzić do rozwoju raka w obrębie głowy i szyi (np. krtani).

# JAK OGRANICZYĆ ZAKAŻENIE HPV

- Musisz zrozumieć, że ryzyko zakażenia może dotyczyć także Ciebie
- Regularnie przeprowadzać badania ginekologiczne (min. raz w roku) połączone z badaniem cytologicznym
- Możesz poddać się szczepieniu
- Postaraj się jak najdłużej zachować wstrzeźliwość seksualną
- W razie niepokojących objawów jak najszybciej zgłoś się do lekarza

# PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

Zgodnie z definicją WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) profilaktykę dzieli się na:

- pierwszorzędową- inaczej pierwotną (zapobieganie infekcji HPV)
- drugorzędową- inaczej wtórną (wczesne wykrywanie choroby nowotworowej)
- trzeciorzędową (diagnostyka, leczenie, opieka)

# PROFILAKTYKA PIERWOTNA

Istotą tej profilaktyki jest niedopuszczenie do zakażenia wirusem HPV, a w szczególności niedopuszczenia do zakażenia przetrwałego. W zakresie tej profilaktyki proponuje się:

- edukację zdrowotną,
  - stosowanie prezerwatyw (ochrona niepełna),
  - szczepienia ochronne polecane młodym kobietom najlepiej przed rozpoczęciem inicjacji seksualnej.
- Należy pamiętać, że wykonanie szczepień nie zwalnia kobiety z regularnych badań cytologicznych**

# SZCZEPIENIA

Obniżają ryzyko zachorowań na raka szyjki macicy, ale nie dają całkowitej pewności, że kobieta nie zachoruje.



Szczepienie chroni w 100% przed zakażeniem najczęściej występującymi onkogennymi typami wirusa HPV (typy 16 i 18).

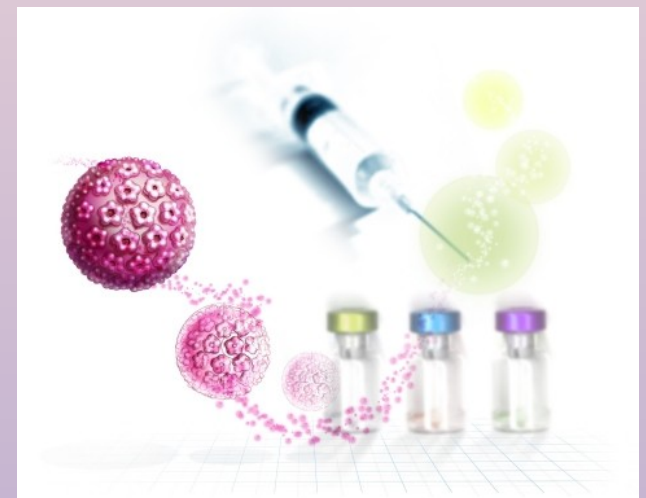
Szczepienie zapobiega przetrwałemu zakażeniu HPV, a przez to zmniejsza ryzyko zmian przednowotworowych i rozwoju nowotworu.

Dlatego, nawet po zaszczepieniu, tak ważne jest kontynuowanie regularnego wykonywania **badań cytologicznych**, by w razie zakażenia pozostałymi typami wirusa HPV, przed którymi nie chronią szczepienia, nie dopuścić do rozwoju raka szyjki macicy.



# DAWKOWANIE I SPOSÓB PODANIA SZCZEPIONKI

- szczepionki występują w postaci ampułko-strzykawk,
  - szczepionkę podaje się domięśniowo (w mięsień naramienny) w trzech dawkach, wg następującego schematu:
    - pierwsza dawka „0”
    - druga dawka po 2 miesiącach od dawki „0” (nie wcześniej niż po upływie miesiąca)
    - trzecia dawka po 6 miesiącach (nie wcześniej niż po 3 miesiącach od drugiej dawki). Wszystkie trzy dawki powinny zostać podane w ciągu 1 roku.
  - pojedyncza dawka szczepionki kosztuje około 500 zł, całe szczepienie to zatem koszt około 1500 zł.



# PROFILAKTYKA WTÓRNA

To przede wszystkim badania przesiewowe. Badanie takie polega na wyłonieniu w populacji bez objawów choroby, osób które mogą być chore.

Służą temu różnego rodzaju testy medyczne. W przypadku raka szyjki macicy testem tym jest **badanie cytologiczne**.

# CYTOLOGIA

Badanie to jest bezbolesne i polega na pobraniu specjalną szczoteczką komórek nabłonka z powierzchni szyjki macicy (tzw. wymaz) i zbadaniu ich pod mikroskopem. Cytologia pozwala wykryć chorobę nowotworową w bardzo wczesnym stadium zwanym stanem przedrakowym. Cytologię powinno się wykonywać **nie rzadziej niż co 3 lata, najlepiej co rok.**

# Najczęściej zadawane pytania:

**KTO POWINIEN**  
**ZASZCZEPIĆ SIĘ**  
**PRZECIWKO RAKOWI**  
**SZYJKI MACICY?**

Odp. Każda kobieta powinna  
przedyskutować ze swoim  
lekarzem możliwość  
zastosowania szczepionki

**CZY PRZECIWKO**  
**WIRUSOWI HPV POWINNY**  
**ZASZCZEPIĆ SIĘ RÓWNIEŻ**  
**TE KOBIETY, KTÓRE**  
**MIAŁY TYLKO JEDNEGO**  
**PARTNERA?**

Odp. Tak, ponieważ do zakażenia wirusem HPV może dojść nawet przez kontakt z jednym partnerem. Dzieje się tak dlatego, że mężczyźni są również nosicielami wirusa i mogą przenieść go z partnerki na partnerkę. Niestety prezerwatywa nie chroni przed zakażeniem wirusem HPV, ponieważ do zakażenia może dojść poprzez kontakt skórny okolic narządów płciowych.



**CZY PRZECIWKO**  
**WIRUSOWI HPV POWINNA**  
**SZCZEPIĆ SIĘ KOBIETA,**  
**KTÓRA JUŻ MIAŁA Z NIM**  
**KONTAKT?**

Odp. Zdecydowanie tak. Mimo, że szczepionka nie wpłynie na istniejące zakażenie to z całą pewnością uchroni kobietę przed kolejnym zakażeniem w przyszłości. Kobieta może ulegać zakażeniu wielokrotnie w ciągu swojego życia, ponieważ te wcześniej przebyte nie dają odporności przed kolejnymi

**CZY SZCZEPIONKA JEST**  
**BEZPIECZNA?**

Odp. Szczepionka nie zawiera wirusa HPV a jedynie cząstki imitujące jego budowę, nie jest więc możliwe zakażenie w wyniku jej podania. Dolegliwości jakie mogą pojawić się po zaszczepieniu to zaczerwienieni i niewielki ból ramienia w miejscu iniekcji.

CZY ZASZCZEPIENIE SIĘ  
OZNACZA, ŻE MOŻNA  
ZREZYGNOWAĆ  
Z REGULARNYCH BADAŃ  
CYTOLOGICZNYCH?

Odp. Absolutnie nie. Cytologia jest nadal najskuteczniejszym narzędziem wykrywania nowotworu szyjki macicy. Spośród wielu typów wirusa szczepionka zapewnia ochronę przed tymi najbardziej niebezpiecznymi. Połączenie regularnie wykonywanej cytologii oraz szczepień przeciwko wirusowi HPV, jest obecnie najskuteczniejszą formą ochrony przed rakiem szyjki macicy

**KOBIET W JAKIM WIEKU**  
**DOTYCZY PROBLEM**  
**ZACHOROWANIA NA**  
**RAKA SZYJKI MACICY?**

Odp. Pojedyncze przypadki zdarzają się nawet wśród nastolatek (15-19), nieco więcej zachorowań następuje między 20 a 29 r.ż. największy wzrost przypadków zachorowań rejestruje się u kobiet po 30r.ż. Szczyt zachorowań przypada na 45-49r. ż. Niepokojący jest fakt, że od początku lat 80-tych wzrasta umieralność wśród młodych kobiet



**CZY JEŚLI NIKT W MOJEJ**  
**RODZINIE NIE CHOROWAŁ**  
**NIGDY NA RAKA SZYJKI**  
**MACICY, TO MUSZĘ SIĘ**  
**OBAWIAĆ TEGO**  
**NOWOTWORU?**

Odp. Rak szyjki macicy nie jest chorobą dziedziczną, zależną od czynników genetycznych.

**CZY KOBIETA ZAKAŻONA**  
**WIRUSEM HPV MOŻE**  
**MIEĆ PROBLEM**  
**Z ZAJŚCIEM W CIAŻĘ?**

Odp. Niektóre badania wykazują, że zakażenie HPV może zmniejszyć zarówno szanse na zajście w ciążę, jak i jej donoszenie.

# BIBLIOGRAFIA:

- M. Ankiersztein- Bartczak, A. Górecka  
„Wybierz Życie- Pierwszy Krok”- poradnik  
szkolnego koordynatora i realizatora  
programu
- [www.pierwszykrok.pl](http://www.pierwszykrok.pl)
- [www.hpv.pl](http://www.hpv.pl)
- [www.profilaktykarakoia.waw.pl](http://www.profilaktykarakoia.waw.pl)
- [www.profilaktykarakaszyjkimacicy.pl](http://www.profilaktykarakaszyjkimacicy.pl)

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**mgr Iwona Zielonka-Adamczyk**

pedagog szkolny

I Liceum Ogólnokształcące

im. E. Romera w Rabce -Zdroju