**Nowotwory złośliwe w Polsce - dlaczego umieralność w Polsce jest wyższa niż krajach zachodnich?**

Obecnie nowotwory złośliwe są drugą, po chorobach układu krążenia, przyczyną zgonów wśród Polaków - prognozy wskazują jednak, że w ciągu najbliższych 10 lat choroby nowotworowe będą najczęstszym powodem śmierci w naszym kraju. Do najczęstszych nowotworów występujących w polskiej populacji zalicza się raka płuca, piersi, jelita grubego, prostaty, żołądka czy nerki.

**Zachorowalność na nowotwory złośliwe w Polsce**

*Do rozwoju chorób nowotworowych dochodzi na skutek utraty kontroli nad podziałami komórek organizmu. To z kolei spowodowane jest mutacjami genów odgrywających ważną rolę w cyklu komórkowym - mutacje te mogą np. zostać odziedziczone po rodzicach lub pojawić się w rezultacie oddziaływania szkodliwych czynników środowiskowych* - mówi Magdalena Sikora, genetyk portalu zdrowegeny.pl

Rocznie, w Polsce stwierdza się ponad 140 tys. nowych zachorowań na nowotwory złośliwe - ok. 70 tys. przypadków diagnozuje się u mężczyzn, a 70,5 tys. u kobiet. Najczęściej wykrywanym nowotworem wśród polskich mężczyzn jest rak płuca - stanowi on ok. 20% wszystkich przypadków zachorowań. Na drugim miejscu plasuje się rak prostaty (12%), a na kolejnych rak jelita grubego (12%), rak pęcherza moczowego (7%) oraz rak żołądka (5%). Polki zapadają najczęściej na raka sutka (23% wszystkich przypadków), nowotwory złośliwe jelita grubego (10%), płuca (9%), trzonu macicy (7%), jajnika (5%) i szyjki macicy (4%).

Ryzyko rozwoju nowotworu rośnie wraz z wiekiem - 60-70% tych schorzeń występuje po 60. roku życia (u obu płci). W przypadku osób w wieku od 20 do 44 lat prawie dwa razy częściej chorują kobiety, natomiast zachorowalność wśród osób najmłodszych (do 19. roku życia) znajduje się na podobnym poziomie zarówno u płci męskiej, jak i żeńskiej.

**Umieralność na nowotwory złośliwe w Polsce**

W Polsce rocznie z powodu nowotworów umiera ok. 96 tysięcy Polaków (53 tys. kobiet i 43 tys. mężczyzn) - liczba zgonów wzrosła ponad 2-krotnie na przestrzeni ostatnich 50 lat. Ryzyko zgonu z powodu nowotworu wzrasta wraz z wiekiem - ok. 75% z nich występuje po 60. roku życia.

Do najczęstszych nowotworowych przyczyn zgonów u mężczyzn należy rak płuca (ponad 30% wszystkich zgonów), jelita grubego (12%), prostaty (8%), żołądka (7%), pęcherza moczowego (5%), trzustki (4%) i nerki (3%). Kobiety, podobnie jak mężczyźni, umierają najczęściej z powodu raka płuca (16% wszystkich zgonów z powodu choroby nowotworowej) - na kolejnych miejscach znajduje się natomiast rak sutka (13%), jelita grubego (12%), jajnika (6%), trzustki (5%), szyjki macicy (4%) i żołądka (3%).

**Polska na tle Europy**

W porównaniu do średniej dla państw UE zachorowalność na nowotwory złośliwe w Polsce jest niższa zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn (odpowiednio o 10% i o 20%). Inaczej jest jednak z umieralnością - mimo że na nowotwory zapada mniej Polaków, to jednak znacznie więcej chorych umiera (10% kobiet i 20% mężczyzn więcej w porównaniu do średniej dla państw UE). **Większa umieralność wiąże się z niską wykrywalnością nowotworów we wczesnym stadium - szacuje się, że ok. 70-80% chorych Polaków trafia do onkologa zbyt późno.** To z kolei spowodowane jest brakiem rozpowszechnienia badań pozwalających na wczesne rozpoznanie raka, a także niewystarczającym przygotowaniem lekarzy rodzinnych. W Polsce ograniczone są również środki na finansowanie pierwotnej i wtórnej profilaktyki nowotworów oraz na promowanie zdrowego trybu życia. Wyniki terapii nowotworowych w Polsce są również cały czas gorsze w porównaniu do państw Europy Zachodniej, jednak w ciągu ostatnich dziesięciu lat wskaźnik przeżywalności wzrósł u kobiet z 51,2% do 53,5%, a u mężczyzn z 32,9% do 37,3%.

**Profilaktyka nowotworów złośliwych**

Aby znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór, należy prowadzić odpowiedni styl życia - unikać dymu papierosowego, spożywać dużą ilość warzyw i owoców, utrzymywać prawidłową wagę i regularnie uprawiać sport. Kluczowe jest także systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych - takich jak mammografia czy USG piersi. Ze względu na znaczny wzrost ryzyka rozwoju nowotworu w przypadku posiadania predyspozycji genetycznych, zalecane jest również wykonanie badania genetycznego - zwłaszcza w przypadku osób, w rodzinie których pojawiały się już przypadki zachorowań.

*Badanie genetyczne w kierunku nowotworów polega na analizie DNA pacjenta pod kątem obecności mutacji znacznie zwiększających ryzyko rozwoju tych schorzeń. Nosiciele takich mutacji muszą zostać objęci specjalną opieką lekarską ze względu na przynależność do grupy wysokiego ryzyka - tak, aby zminimalizować prawdopodobieństwo zachorowania lub wykryć proces nowotworowy w jak najwcześniejszym stadium* - dodaje Magdalena Sikora.

Źródło: Zdrowegeny.pl

*O ZdroweGeny.pl*

*Poradnia genetyczna ZdroweGeny.pl to polski projekt, mający na celu popularyzację wiedzy na temat genetyki oraz jej wpływu na zdrowie człowieka. Propaguje on prozdrowotne postawy oraz działania profilaktyczne. W ofercie poradni znajduje się szereg badań genetycznych, które mogą przyczynić się do wczesnego wykrycia stanów chorobowych – nowotworów, chorób serca, czy nietolerancji pokarmowych. Dzięki zaangażowaniu ekspertów branżowych oraz najlepszych polskich jednostek badawczych, jest ona pewnym i bezpiecznym źródłem informacji o chorobach uwarunkowanych genetycznie oraz możliwości ich wystąpienia u pacjentów.*

*Więcej informacji znajduje się na stronie:* [*zdrowegeny.pl*](https://zdrowegeny.pl/)