

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Diagnoza: RAK

Diagnozę raka stawia się w Polsce średnio u czterystu osób dziennie. Zanim rozpoczną leczenie, zwykle mija od kilku dni do nawet tygodni, które można wykorzystać na zwiększenie szans powodzenia terapii. Dowiedz się, jak ten czas wykorzystał wybitny profesor onkologii, który zachorował na chłoniaka. Wykrytego w zaawansowanym stadium.

Właśnie ukazała się jego fascynująca książka o tym, jak dowiedział się o swojej chorobie i zapiski z czasu leczenia. Mowa o publikacji „Zatrzymane w biegu”, a autorem jest znany nie tylko w Gdańsku prof. Jacek Jassem z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Książka, która powstała dzięki prowadzonym przez lekarza zapiskom w czasie diagnozowania i leczenia, może być niezwykle przydatną lekturą dla onkologicznych pacjentów i ich rodzin.

Rak to nie wyrok, leczenie to nie walka

To może zakrawać na ironię losu, że akurat ktoś taki, jak prof. Jassem, który niemal całe swoje życie poświęcił onkologii, boryka się ze złośliwym nowotworem. I to w zaawansowanym stadium. Profesor całą ścieżkę diagnostyczną i terapeutyczną przeszedł w Polsce, choć miał oferty leczenia się za granicą.

Co zrobił, kiedy okazało się, że choruje na chłoniaka?

- Poinformował wielu ludzi o diagnozie: „Wieczorem wysyłam kilkuset znajomym z kraju i zagranicy mail z tematem *Bad news*. Nie chcę, aby moja choroba stała się tematem tabu i przedmiotem szeptanych plotek. Zawsze przekonywałem, że nowotwory trzeba traktować tak jak wszystkie inne choroby, bez fałszywego wstydu czy taniej sensacji” – pisze w dzienniku. Rezultat mejla był spektakularny – wyrazy otuchy i wsparcia z całego świata. Towarzyszyły mu przez cały czas. Bliscy profesora, jego bliźni i dalsi przyjaciele i znajomi to także nietuzinkowi i ujmujący bohaterowie jego książki.
- Podjął decyzję o tym, że zaprzestanie na razie cotygodniowej gry w siatkówkę i koszykówkę. „Gra to jednak pewne ryzyko, bo często wracam z tych meczów nieźle poturbowany” – wyjaśnia.
- Podjął decyzję, że nie zrezygnuje jednak z aktywności fizycznej – porannej półgodzinnej gimnastyki i chodzenia nie mniej niż 10 tysięcy kroków dziennie. Trzymał się tego postanowienia.
- Postanowił, że zrezygnuje z niektórych wcześniejszych zobowiązań, ale nie ze wszystkich. Profesor przez cały czas swojej choroby pracował w klinice, redagował i pisał artykuły naukowe, brał udział w różnych spotkaniach itp.
- Odwołał najbliższe wyjazdy zagraniczne i zrezygnował z zaplanowanego remontu domu. „Taki remont to zawsze ogromny bałagan i kurz, a nie wiadomo, jak będę się czuł za miesiąc czy dwa” – wyjaśnia.
- Zmienił dietę. „Zaczynam leczenie i muszę się odżywiać bardziej kalorycznie. Raczej nie ma ryzyka, że utyję” – pisze. Przygotował się na to, że w pierwszym tygodniu chemioterapii po podaniu pierwszego cyklu będzie unikał surowych warzyw i owoców, stopniowo wprowadzał nabiał, a ze względu na ryzyko zakażeń grzybiczych zrezygnuje z jedzenia serów pleśniowych, winogron czy orzechów. W trakcie leczenia profesor współpracował z dietetyczką kliniczną, by dostosować jadłospis do swojego stanu. W ogóle nie pił alkoholu.
- Udał się do dentysty. „W trakcie głębokiej immunosupresji (osłabienia układu odpornościowego – przyp. red.) towarzyszącej chemioterapii jama ustna może być źródłem groźnych zakażeń” – wyjaśnia. Profesor poddał się zatem m.in. higienizacji jamy ustnej (zwykle to usunięcie płytki nazębnej i osadu na zębach). Zapewne, gdyby miał próchnicę, wyleczyłby ją zanim przystąpił do leczenia onkologicznego – próchnica może być także źródłem groźnych ogólnoustrojowych zakażeń.
- Zaszczepił się. Ponieważ był zaszczepiony przeciwko grypie i wirusowemu zapaleniu wątroby, nie musiał tych szczepień powtarzać. Ale pozostały pneumokoki. Poddał się temu szczepieniu, które chroniło go m.in. przed groźnym zapaleniem płuc czy ucha.
- Poszedł na konsultację do psychiatry. Początkowo przyjmował leki przez niego zalecone. Profesor onkologii także może odczuwać lęk w obliczu potencjalnie śmiertelnego nowotworu.
- Dokładnie posprzątał swój gabinet w klinice, by zminimalizować ryzyko infekcji. Takim infekcjom

sprzyja np. gromadzący się w papierach kurz.

- Podczas leczenia, w sytuacjach, gdy podróżował pociągiem czy samolotem, nosił antybakteryjną maseczkę - a było to jeszcze na dwa lata przed pandemią COVID-19.

Profesor nie prowadził zapisków z zamiarem ich publikacji w formie książki - udostępniał je na bieżąco rzeszy życzliwych ludzi, którzy przez cały czas choroby w przejmująco wrażliwy i piękny sposób go wspierali. Nie zawsze miał po prostu siłę i możliwość odpowiadania na ich zapytania. W czasie choroby nie zaniedbał ani pracy, ani relacji z innymi ludźmi i dbał o wypoczynek. Nigdy nie skorzystał z jakichkolwiek alternatywnych metod „leczenia” i stosował się ściśle do zaleceń kolegów po fachu, którzy go leczyli.

Źródło: pap.pl

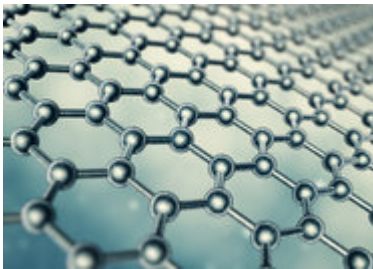
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29936.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy