

[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](#)

Rak jajnika: najważniejsze informacje

Nie ma specyficznej metody zapobiegania rakowi jajnika. Jak wiele innych nowotworów, nie daje on wczesnych sygnałów rozwoju, dlatego najlepiej, jeśli kobieta znajduje się pod stałą opieką ginekologa i od czasu do czasu poddaje się badaniom ultrasonograficznym. Do ginekologa najlepiej wybierać się raz do roku, o ile nie ma niepokojących objawów. Kobiety zagrożone groźną mutacją powinny zaś zasięgnąć konsultacji w poradni genetycznej.

Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że w ogromnej większości rak jajnika diagnozowany jest w przedziale wiekowym 50 - 80 lat (80 proc. przypadków w Polsce), przy czym połowa zdiagnozowanych kobiet ma pomiędzy 50 a 69 lat. Nie znaczy to jednak, że nie chorują młodsze kobiety i dziewczynki: jak wskazują epidemiolodzy, w Polsce nowotwory jajnika stanowią 4 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe u dzieci (0-19) i ponad 6 proc. u młodych dorosłych kobiet (20-44 lat).

Objawy raka jajnika

Niestety, w pierwszych dwóch stadiach rozwoju rak jajnika nie daje objawów. W stadium bardziej zaawansowanym pojawiają się dolegliwości, które pacjentki przypisują innym problemom zdrowotnym: to wzdęcia, uczucie pełności w brzuchu, odbijanie się, powiększenie brzucha. Dlatego konieczne są regularne wizyty kontrolne u ginekologa i informowanie lekarza o takich sygnałach. Mogą się też pojawić nietypowe krwawienia i ucisk w miednicy.

Wiele zmian w jajniku można wychwycić w badaniu USG dopochowym. W razie wykrycia jakiegś nieprawidłowości nie należy wpadać w panikę – często lekarz wykryje łagodne torbiele.

- Jak dotąd nie posiadamy wystarczająco czułych metod przesiewowych, które zwiększyłyby rozpoznawalność raka jajnika na wczesnym etapie rozwoju. **Coroczne kontrole ginekologiczne połączone z badaniem USG w niektórych przypadkach pozwalają na stosunkowo wczesne wykrycie choroby.** W razie stwierdzenia patologii w zakresie jajnika uzupełniane powinno być badaniem markerów nowotworowych specyficznych dla raka jajnika. Niestety nadal większość rozpoznań to drugi i trzeci stopień zaawansowania, zarówno w Polsce, jak i na świecie. Wykrycia wcześniejsze są zwykle przypadkowe – mówi prof. Ewa Barcz, kierownik Kliniki Oddziału Ginekologiczno-Położniczego w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie.

Rak jajnika: są kobiety bardziej narażone na jego rozwój

Szacuje się, że w Polsce żyje nawet 2 miliony kobiet, które mogą być bardziej narażone na zachorowanie na raka jajnika (oraz piersi). To panie, które odziedziczyły mutacje w kilku genach: BRCA1, BRCA2, MSH2, MLH1, P53, RAD51C i D.

Kiedy można podejrzewać taką sytuację? Jak tłumaczy prof. Jan Lubiński, kierownik Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych oraz Zakładu Genetyki i Patomorfologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, niepokojącym sygnałem jest informacja, że w bliskiej rodzinie (u tej kobiety lub jej krewnych I i/lub II stopnia, po jednej stronie rodziny) był przypadek zachorowania na raka jajnika lub raka piersi, zwłaszcza w młodym wieku – przed 40. rokiem życia.

Druga sytuacja, która nakazuje podejrzewać istnienie mutacji jest wtedy, gdy u krewnych I lub II stopnia w dowolnym wieku wystąpią łącznie trzy przypadki raka piersi lub jajnika.

Trzecia – gdy męski krewny kobiety miał stwierdzonego raka piersi.

Kobiety z takich grup wysokiego ryzyka zachorowania na raka jajnika lub piersi nie powinny poprzestać na regularnych wizytach kontrolnych u ginekologa – im zaleca się także konsultację u lekarza genetyka. W zależności od rezultatów testów i sytuacji indywidualnej pacjentki lekarz

zarekomenduje odpowiednie postępowanie.

Rak jajnika: czy można zapobiec temu nowotworowi?

O ile znakomitej większości przypadków raka płuca można skutecznie zapobiec dzięki niepaleniu tytoniu, raka jelita grubego czy raka szyjki macicy - dzięki wykryciu pierwszych niepokojących zmian przerakowych w badaniach profilaktycznych (odpowiednio: kolonoskopii i cytologii), to w przypadku raka jajnika nie ma specyficznych i pewnych metod zapobiegania tej chorobie.

Wiadomo jednak, że **w pewnym stopniu przed rakiem jajnika chroni macierzyństwo i karmienie piersią**. W renomowanym periodyku medycznym JAMA właśnie ukazała się świeża praca na temat ochronnej funkcji karmienia piersią. Jej autorzy ustalili, że może ono chronić przed rakiem jajnika, a im krótszy czas od zakończenia karmienia piersią i im dłuższy czas karmienia, tym ryzyko zachorowania na raka jajnika było niższe.

Prof. Jan Lubiński wskazuje też, że w pewnym stopniu działanie ochronne może mieć bogata w selen dieta, warto więc, by kobiety oznaczyły sobie poziom tego pierwiastka we krwi i w razie potrzeby wdrożyły odpowiednie zmiany dietetyczne. Zwiększenie spożycia selenu bez wcześniejszego sprawdzenia, czy faktycznie istnieje jego niedobór grozi negatywnymi skutkami dla zdrowia, ponieważ selen można przedawkować, zwłaszcza wtedy, gdy przyjmuje się go w suplementach. Selen znajduje się w mięsie, zwłaszcza w podrobach, oraz rybach. Mniejsze ilości przyswajamy z nabiału. Warzywa i owoce są ubogim źródłem tego mikroelementu.

Na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jajnika wpływa też doustna antykoncepcja po 35. roku życia. Warto jednak pamiętać, że nie wolno łączyć jej z paleniem tytoniu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29625.html>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają

proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)
[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)
[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow](#)

[wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy