

### [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](#)

## Zaawansowany rak szyjki macicy - przełamać tabu

Kobiety w zaawansowanym stadium raka szyjki macicy wciąż pozostają w cieniu. Mierzą się nie tylko z chorobą, ale również z wieloma tematami tabu, które narosły wokół seksualności, psychiki i fizyczności. Pomóc ma im kampania „Rak szyjki macicy - nastawienie na leczenie”

## **powstała z inicjatywy Fundacji OnkoCafe - Razem Lepiej.**

Rak szyjki macicy jest trzecim ginekologicznym i siódmym w ogóle nowotworem, na który najczęściej chorują kobiety. W 2022 roku odnotowano 2267 zachorowań i 1374 zgony. Kobiety zgłaszają się do lekarza zbyt późno, najczęściej w zaawansowanym stadium choroby, gdy rokowania nie są już tak pomyślne.

Choroba ta wiąże się nie tylko z wyzwaniem medycznym, ale też z problemem tabu. Walkę z nim podjęli eksperci z różnych dziedzin oraz pacjentki, które są głosem kampanii. Poradnik przygotowany przez Fundację OnkoCafe - Razem Lepiej, poruszający nie tylko kwestie diagnozy i leczenia, ale również wsparcia psychologicznego, seksualności czy fizjoterapii, niedługo pojawi się w gabinetach.

## **Diagnoza - fala emocji, która zalewa**

Na konferencji prasowej inaugurującej kampanię zwrócono uwagę na kwestie, które często nie dochodzą do głosu, gdy mówi się o raku szyjki macicy, szczególnie w jego zaawansowanym stadium - m.in. o braku wsparcia psychologicznego, które pacjentka powinna otrzymywać jak najwcześniej, bo od jej nastawienia wiele w terapii zależy.

„Byłam leczona na ginekologii i tam psychologa po prostu nie było” - dzieli się swoim doświadczeniem Agnieszka Snarska, psycholożka i pacjentka. Podkreśla, że czasem takiego emocjonalnego wsparcia może udzielić osoba z personelu medycznego. Niekoniecznie musi to być od razu profesjonalna pomoc. Chodzi o to, by ktoś z pacjentką chwilę pobyl, zapytał, jak się czuje, czy czegoś jej nie trzeba. Na przykład pielęgniarka zmieniająca kroplówkę.

„Coś powie, podłoży poduszkę. To są takie małe rzeczy, dzięki którym można się czuć jak człowiek, jak kobieta, a jak pacjentka gdzieś na dalszym etapie” - zaznacza psycholożka.

Według Snarskiej nie ma też jednego uniwersalnego sposobu na radzenie sobie ze stresem i lękiem; istotne jest natomiast, by pomóc kobiecie odzyskać poczucie bezpieczeństwa i sprawstwo, które choroba odbiera. Już sama diagnoza staje się wyzwaniem emocjonalnym. Mogą towarzyszyć jej przygnębienie, złość, frustracja, niedowierzanie, poczucie winy, czasem bardziej skrajne emocje - wskazuje.

Anna - bohaterka jednego z filmików promujących kampanię - tak opowiada o swojej reakcji na diagnozę: „Tylko chyba dzięki temu, że (...) mogłam się wypłakać obcej osobie, wykrzyczeć, naprawdę wykrzyczeć tę złość, tę niemoc, po pięciu minutach stwierdziłam: mam raka, no i co? No i się leczymy”.

## **Seksualność - przemilczany temat przy raku szyjki macicy**

Kwestia seksualności kobiet, które walczą z rakiem szyjki macicy, często jest zbywana milczeniem jako mniej istotna. Tymczasem choroba i dostępne terapie (operacje, chemioterapia czy radioterapia) oddziałują nie tylko na ciało, ale też na poczucie kobiecości, bliskość i relacje w ewentualnym związku. Nowotwór dotyka intymnych części ciała, a więc pozostaje często tematem tabu.

„(Ta choroba) sprawia, że czasem współżycie staje się niemożliwe, bo np. jest krwawienie albo np. suchość pochwy, albo brachyterapia (napromieniowanie w obrębie guza)” - zauważa dr n. med.

Monika Łukasiewicz, specjalistka położnictwa i ginekologii, endokrynologii ginekologicznej i rozrodczości, seksuolożka i androlożka kliniczna PTA z kliniki leczenia niepłodności Novum. Zaznacza, że pacjentki w gabinecie niejednokrotnie wstydzą się rozmawiać o potrzebach seksualnych. Dlatego ważną rolę w terapii odgrywa seksuolog, który powinien przekazać niezbędną wiedzę, by kobieta mogła czerpać satysfakcję z życia intymnego.

„Seksualność jest rzeczą normalną, która przysługuje każdemu człowiekowi” – podkreśla ginekolożka. Jej zdaniem pacjentki powinny wiedzieć, jak wracać do zdrowia seksualnego, a ich partner również powinien być częścią terapii, bo choroba prowadzi do błędnego koła zaburzeń. Poza tym w kontekście seksualności pojawia się również problem zabezpieczenia płodności pacjentek.

„Każda pacjentka ma prawo zachować płodność, czyli zamrozić komórki jajowe. Jednak w przypadku pacjentki z rakiem szyjki macicy, gdy tak zrobimy i wytniemy macicę, to powstają zrosty i zwłóknienia. Wtedy powinna być dostępna medyczna surogacja. To kontrowersyjna kwestia, ale kobieta powinna mieć wybór” – ocenia dr Monika Łukasiewicz.

## **Fizjoterapia przy raku szyjki macicy**

Fizjoterapeutka uroginekologiczna Katarzyna Grodzica rozprawiła się z mitem, że ruch nie jest wskazany dla kobiet z zaawansowanym rakiem szyjki macicy. To zastrzyk endorfin i dopaminy. Pozwala odzyskać poczucie sprawczości i kontroli nad życiem. Gdy kobiety są aktywne fizycznie, mają szansę choć na chwilę zapomnieć o chorobie, nie mówiąc już o poprawie kondycji i rokowań.

„Zdrowiejemy, wracamy do formy, zmniejszamy dolegliwości bólowe, napięcia, które mogą się pojawić zarówno po leczeniu operacyjnym, jak i po chemioterapii” – wylicza korzyści płynące z ruchu dla pacjentek.

Fizjoterapeutka podkreśla znaczenie terapii manualnej, która pozwala znieść napięcie tkankowe, ból, rozluźnić mięśnie dna miednicy. Dzięki temu kobieta ma szansę powrócić do normalnego życia seksualnego.

„Ćwiczenia mięśnia miednicy gwarantują lepszy seks. Zmniejszą prawdopodobieństwo powikłania – nietrzymania moczu, które też po operacjach onkologicznych są bardzo częste” – zaznacza fizjoterapeutka. Warto też, by pacjentka jak najszybciej poznała techniki oddechowe, relaksacyjne, które również zmniejszają lęk i napięcie.

„Warto byłoby właśnie manualnie przygotować tkanki do późniejszego okresu pooperacyjnego, żeby po prostu szybciej się regenerowały, goiły, by powstało jak najmniej zrostów, które później mogą ograniczyć ruchomość w obrębie miednicy, co może powodować np. ból podczas stosunku” – wyjaśnia fizjoterapeutka.

Ćwiczenia można rozpocząć tuż po operacji. Idealnie – jej zdaniem – byłoby rozpocząć fizjoterapię w ciągu dwóch tygodni, choć pracę z tkankami, obrzękiem, czyli wspomaganie procesu gojenia, można podjąć kilka dni po zabiegu, a delikatne ćwiczenia np. z oddechem jeszcze na sali pooperacyjnej.

„Warto pacjentkę zobaczyć jeszcze przed operacją, żeby właśnie wyposażyć ją w techniki i w wiedzę, co może robić, zanim przyjdzie (po niej) do fizjoterapeuty” – dodaje ekspertka.

## **Metody leczenia raka szyjki macicy**

Leczenie tak naprawdę powinno opierać się na wielodyscyplinarnym zespole. Odbywać się przy

współudziale m.in. ginekologa, onkologa, radioterapeuty, onkologa klinicznego. Oprócz wsparcia psychologa konieczne jest pomoc fizjoterapeuty i koordynatora, czyli osoby, która powinna prowadzić pacjentkę za rękę od początku diagnozy, jeszcze przed podjęciem decyzji o metodzie terapii.

„Od tego, czy pacjentka dobrze trafi, tak naprawdę zależy, jaka będzie jej przyszłość. Jak będzie zakwalifikowana i jak będzie wyglądało rokowanie po leczeniu” – zaznacza dr n. med. Beata Paulina Maćkowiak-Matejczyk, specjalistka ginekologii onkologicznej, położnictwa i ginekologii, koordynatorka Oddziału Onkologii Ginekologicznej Białostockiego Centrum Onkologii. Dodaje, że w Polsce jest wiele takich wielospecjalistycznych ośrodków, do których kobieta z zaawansowanym rakiem powinna być kierowana.

„Teraz właściwie w tych większych środkach wszyscy już mają program lekowy, bo na początku był taki czas, że jako pierwsi mieliśmy go w Polsce. Także do nas pacjentki wędrowały nawet z południa Polski. To nie jest dobre, że ktoś musi przejechać pół Polski czy całą Polskę, żeby otrzymać lek” – opowiada.

Według Maćkowiak-Matejczyk pacjentka musi mieć świadomość, jak wygląda leczenie, na co może liczyć, czego oczekiwać i gdzie szukać pomocy. W niskich i bardzo niskich stopniach zaawansowania, czyli gdy nowotwór jest przedinwazyjny lub małoinwazyjny (guz poniżej 4 cm) w większości przypadków przeprowadza się operację. Gdy daje przerzuty do innych narządów lub gdy jest to duża zmiana miejscowa, stosuje się najczęściej chemioradioterapię.

„W Polsce 85 proc. pacjentek z rozpoznaniem raka szyjki macicy jest napromienianych” – zaznacza onkolożka.

W Polsce dostępna jest również immunoterapia, która wykorzystuje układ immunologiczny pacjentki do walki z komórkami nowotworowymi. Mogą ją otrzymać kobiety w zaawansowanym stadium choroby, szczególnie z przerzutami, w przypadku gdy inne metody nie poskutkowały lub nastąpił nawrót choroby. Immunoterapia w Polsce jest refundowana, jednak nie dla wszystkich pacjentek.

„Chcielibyśmy, by nasze pacjentki też miały możliwość zastosowania immunoterapii łącznie z radiochemioterapią, czyli już podczas tego pierwszego etapu leczenia miejscowo zaawansowanego raka szyjki macicy” – wyjaśnia lekarka.

## **HPV a rak szyjki macicy**

HPV – wirus brodawczaka ludzkiego. Zakażenie tym patogenem odpowiada za większość zachorowań na raka szyjki macicy, choć musi mieć charakter przewlekły i długotrwały. Rozwój choroby zależy również od układu immunologicznego kobiety. W przypadku wykrycia nosicielstwa HPV kobieta pozostawać pod stałą kontrolą lekarza i wykonywać regularnie badania.

„Dzięki testom i wykryciu nosicielstwa HPV możemy diagnozować stany przednowotworowe, identyfikować nosicieli, badać ryzyko” – wyjaśnia Anna Kupiecka, prezeska Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej. Nawroty choroby w ciągu nawet 2-3 lat zdarzają się u 80 proc. pacjentek.

Co można zrobić, by wykrywać chorobę wcześniej lub jej skutecznie zapobiec? Stosować profilaktykę, która jest pod ręką, z której rzadko lub w ogóle nie korzystamy. To bezpłatne badania np. cytologiczne oraz szczepionki przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) dla dzieci i młodzieży w wieku 9-14 lat. Centrum e-Zdrowia w lutym 2025 roku podało, że w Polsce tylko co dziesiąte dziecko skorzystało z tej możliwości.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32492.html>



15-06-2026

## **Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł**

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

## **Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki**

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

## **Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki**

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

## Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

## Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

## Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

## [Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne](#)

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

## [Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk](#)

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**