

Jeśli chciał(a)byś wesprzeć nas i pomóc w szerzeniu świadomości związanej z rakiem trzustki, odwiedź naszą stronę internetową [panact.org/donate](https://panact.org/donate) lub **zeskanuj kod QR**



Skontaktuj się z nami w celu uzyskania więcej informacji na temat nowotworu trzustki oraz Akcji Przeciwko Rakowi Trzustki (PCA).

- ☎ 0303 040 1770
- ✉ [fundraising@panact.org](mailto:fundraising@panact.org)
- 🏠 [panact.org](https://panact.org)
- 📘 @PancreaticCancerAction
- 🐦 @OfficialPCA
- 📷 [pancreatic\\_cancer\\_action](https://www.instagram.com/pancreatic_cancer_action)



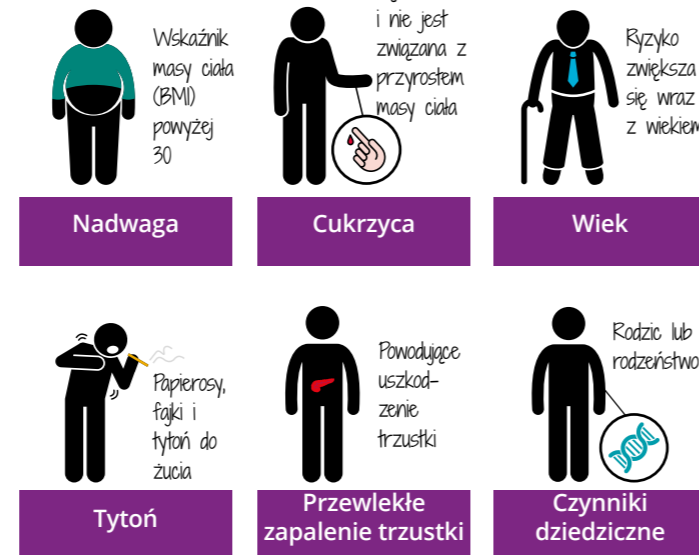
Ratowanie życia poprzez wczesną diagnozę

©Pancreatic Cancer Action 2023. Wszelkie prawa zastrzeżone. Organizacja charytatywna zarejestrowana w Anglii i Walii (1137689) oraz Szkocji (SC049777). Spółka typu limited by guarantee zarejestrowana w Anlii i Walii pod nr. 07272699. Siedziba: Pancreatic Cancer Action, Unit 9, Oakhanger Farm Business Park, Oakhanger, Hampshire, GU35 9JA. PCA0096V4.



## Jakie są czynniki ryzyka?

Przyczyny raka trzustki nie są znane. Istnieją jednak czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na raka trzustki:



Zdrowa, zbilansowana dieta, utrzymywanie prawidłowej wagi i niepalenie to sposoby na zmniejszenie ryzyka. Jeśli żaden z tych czynników ryzyka Cię nie dotyczy, nie oznacza to, że nie możesz zachorować. Więcej informacji znajdziesz na stronie: [panact.org/risks](https://panact.org/risks)

## O akcji Pancreatic Cancer Action

Jesteśmy ogólnokrajową organizacją charytatywną i zajmujemy się ratowaniem życia poprzez wczesną diagnozę oraz poprawę jakości życia osób dotkniętych nowotworem trzustki.

### W jaki sposób działamy

- Szerzenie świadomości społecznej na temat raka trzustki oraz jego objawów w celu umożliwienia wczesnego diagnozowania.
- Lobbowanie rządu oraz głównych grup osób zainteresowanych w celu podniesienia standardu opieki zdrowotnej dla ludzi.
- Dostarczanie darmowych pomocy edukacyjnych i zatwierdzonych modułów szkolenia zdalnego dla naszych społeczności medycznych i służby zdrowia w celu szybszego diagnozowania raka trzustki.
- Finansowanie innowacyjnych badań w celu wcześniejszego wykrywania, rozwoju skutecznego leczenia i poprawy wyników leczenia.
- Dostarczanie darmowych, łatwych w odbiorze i **sprawdzonych informacji o pacjentach** oraz **oferowanie praktycznego, emocjonalnego wsparcia** wszystkim dotkniętym nowotworem trzustki.

„Jako osoba, która przeżyła raka trzustki, jestem żywym dowodem na to, że wczesna diagnoza jest możliwa, że istnieje nadzieja i zwiększenie szans na przeżycie jest możliwe!” **Ali Stunt, Prezes i założycielka Pancreatic Cancer Action**



## Krótki przewodnik po raku trzustki

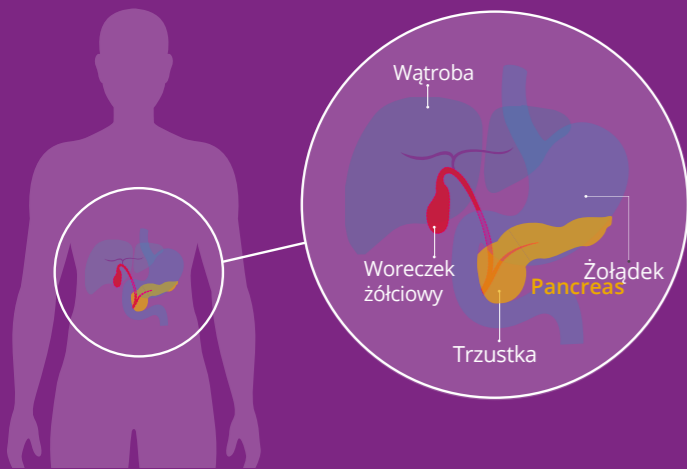
### Objawy i najważniejsze informacje



Ratowanie życia poprzez wczesną diagnozę

[panact.org](https://panact.org)

## Co to jest rak trzustki?



Nowotwór trzustki występuje, gdy komórki w trzustce rosną w sposób niekontrolowany i tworzą guz, zazwyczaj nazywany „guzem rakowym”.

Trzustka pełni dwie główne funkcje w organizmie:

- Produkuje enzymy, które wspomagają trawienie.
- Produkuje hormony, takie jak insulina i glukagon, które kontrolują poziom cukru we krwi.

W ten sposób trzustka wspiera organizm w korzystaniu i przechowywaniu energii dostarczonej przez pożywienie. Jeśli rozwinie się nowotwór trzustki, wpływa on na pracę tego narządu, co może prowadzić do poważnych chorób.

## Dlaczego warto wiedzieć o raku trzustki?

- ▶ Rak trzustki jest piątym najbardziej zabójczym rakiem w Wielkiej Brytanii
- ▶ W większości przypadków może rozwinąć się nieoczekiwanie, nawet jeśli w rodzinie nikt na takiego raka nie chorował
- ▶ Znajomość oznak i objawów oznacza, że można na nie szybciej zareagować
- ▶ Wczesna diagnoza może znacznie zwiększyć szanse na potencjalnie ratującą życie operację.

### Fakty

- ▶ Rak trzustki może dotknąć każdego dorosłego. Występuje w równym stopniu u mężczyzn jak i u kobiet
- ▶ Każdego roku w Wielkiej Brytanii diagnozuje się prawie 10 500 osób (to tyle samo, co 954 drużyn piłkarskich)
- ▶ Każdego roku umiera 9 600 osób, a mniej niż 8% przeżywa 5 lat. Tylko 1% przeżywa 10 lat
- ▶ Nie ma testu przesiewowego w kierunku raka trzustki, a operacja jest obecnie jedyną formą leczenia
- ▶ Wskaźnik przeżycia wynoszący 1 rok wynosi 32% u osób zdiagnozowanych poprzez lekarza GP. Jeśli diagnoza stawiana jest w szpitalnym oddziale ratunkowym, liczba ta wynosi zaledwie 12%.

## Jakie są objawy?

Podczas rozwoju nowotworu trzustki mogą występować następujące objawy:



- **Cukrzyca** - która rozwinęła się niedawno i nie jest związana z przybraniem na wadze.
- **Obniżony nastrój lub depresja** - ciągłe uczucie smutku
- **Zmęczenie** - uczucie zmęczenia lub wyczerpania przez cały czas.
- **Utrata apetytu** - Brak ochoty na jedzenie
- **Nudności i wymioty** - Czuć nudności i wymiotowanie

## Co robić jeśli uważam, że występują u mnie te objawy?

Jeżeli **doświadczasz**, lub osoba z Twojego otoczenia, **doświadczą** **którychkolwiek** z powyższych objawów i nie są one u Ciebie normalne, nie ignoruj ich.

**Natychmiast odwiedź swojego lekarza pierwszego kontaktu.**

Warto **prowadzić dzienniczek objawów**, aby móc w stanie dokładnie wyjaśnić lekarzowi, jakie objawy występują. Odwiedź naszą stronę internetową:

[panact.org/symptoms-diary](https://panact.org/symptoms-diary)

aby ściągnąć dzienniczek objawów.

Jeśli chciał(a)byś **porozmawiać z kimś zanim odwiedzisz lekarza**, **zadzwoń do nas pod numer 0303 040 1770.**