

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Profilaktyka nowotworowa – higiena stylu życia

**Nasze życie zależy od nas samych, naszego stylu życia i codziennych decyzji.**

To, czy zachorujemy na raka zależy od naszych genów, wieku i trybu życia. Jednak wbrew rozpowszechnionej opinii, tylko niewielka część spośród chorób nowotworowych rozwija się w wyniku dziedziczenia określonych predyspozycji.

Naukowcy stale badają, które z elementów codziennych zachowań, w jaki sposób i do jakiego stopnia przyczyniają się do rozwoju choroby lub przed nią chronią. Stworzono kilkanaście kategorii czynników ryzyka. Wszystkie, poza jednym wyjątkiem – promieniowaniem jonizującym – można kontrolować, a co za tym idzie można zapobiegać wielu powszechnie występującym nowotworom, takim jak rak płuca, przełyku, okrężnicy, jamy ustnej i skóry.

**Jak więc należy postępować, by być w zgodzie z regułami profilaktyki nowotworowej?**

Z większości naukowych badań płyną podobne wnioski – wystarczy nie palić, być szczupłym, ćwiczyć, jeść właściwą ilość owoców i warzyw, by ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych o prawie 80 proc. Analogicznie, analizy dowodzą, że niestosowanie się do podstawowych zasad profilaktyki nowotworowej skraca życie średnio o 12 lat.



**W świetle naukowych dowodów  
profilaktyka zyskuje rangę  
medycyny przyszłości.**

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800 190 590**  
pacjent.gov.pl

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Europejski Kodeks Walki z Rakiem jest przedsięwzięciem Komisji Europejskiej, mającym na celu przedstawienie nam działań, które możemy podjąć, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór. Program oferuje dwanaście porad, do których możemy stosować się bez wcześniejszych przygotowań czy specjalnych umiejętności.



- Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.**
- Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.** Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
- Utrzymuj prawidłową masę ciała.**
- Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.** Ogranicz czas spędzany na siedząco.
- Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:** jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców, ogranicz spożycie napojów słodzonych i wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu), unikaj przetworzonego mięsa; zmniejsz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.
- Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.** Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom
- Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne** (dotyczy to szczególnie dzieci). Chronić się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
- Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.** Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
- Chron się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.** Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Kobiety powinny pamiętać o tym, że karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka.** Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią, hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
- Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym** przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków); wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
- Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych** w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet), raka piersi i raka szyjki macicy (u kobiet).

**Informacje o aktualnych programach profilaktycznych:**

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-onkologiczna>

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
**800 190 590**  
pacjent.gov.pl

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

diety.nfz.gov.pl