

# mój wybór!

to życie bez raka



| [www.wdrodzepozdrowie.com](http://www.wdrodzepozdrowie.com)

# Jak chronić się przed rakiem – 10 kluczowych wskazówek



## Rzuć palenie – ratuj życie!

Palenie papierosów jest jedną z najczęstszych przyczyn zachorowań na raka. Dym tytoniowy zawiera toksyczne i rakotwórcze substancje, które mogą prowadzić do nowotworów płuc, jamy ustnej, żołądka, wątroby czy pęcherza moczowego. Prawdopodobieństwo zachorowania na raka płuc u palaczy jest aż 20–25 razy wyższe niż u osób niepalących. Co więcej, palenie szkodzi nie tylko palaczom, ale także osobom wdychającym dym biernie. Rzucenie palenia przed 40. rokiem życia zmniejsza ryzyko zgonu związane z tym nałogiem o około 90%. Nigdy nie jest za późno, aby zerwać z uzależnieniem – każda chwila bez papierosa to krok w stronę zdrowszego życia!



## Zadbaj o swoją wagę – otyłość zwiększa ryzyko nowotworów!

Osoby z otyłością (BMI powyżej 30 kg/m<sup>2</sup>) są bardziej narażone na raka niż osoby z prawidłową masą ciała. Otyłość może zwiększać ryzyko zachorowania na wiele rodzajów nowotworów, takich jak: rak jelita grubego, piersi, trzustki, nerek czy przelyku, nawet o 20–40%. Zaleca się redukcję masy ciała poprzez zdrową dietę i regularną aktywność fizyczną. Długotrwałe zmiany stylu życia – m.in. wprowadzenie na stałe do swojej codzienności zdrowego odżywiania i regularnych ćwiczeń – są kluczowe dla długoterminowego sukcesu.



## Bądź aktywny – ruch to zdrowie!

Regularna aktywność fizyczna może zmniejszyć ryzyko zachorowania na 13 nowotworów, w tym jelita grubego i piersi. Codzienne poświęcenie przynajmniej 30 minut na umiarkowany wysiłek obniża prawdopodobieństwo rozwoju nowotworów, takich jak: rak jelita grubego, piersi czy endometrium. Regularny ruch pomaga również w utrzymaniu prawidłowej wagi i zmniejsza ryzyko innych nowotworów. Staraj się unikać siedzącego trybu życia – każda dodatkowa aktywność ma znaczenie!



## Jedz zdrowo – Twoja dieta ma znaczenie!

Stosuj zasady zdrowego odżywiania: jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców; ogranicz wysokokaloryczne produkty, takie jak słodzone napoje i przetworzone jedzenie; ogranicz spożycie czerwonego mięsa i soli. Zdrowa dieta i aktywny styl życia mogą zmniejszyć ryzyko nowotworów aż o 60%.



## Ogranicz alkohol – ryzyko wzrasta z każdą lampką!

Alkohol zwiększa ryzyko wielu rodzajów nowotworów, w tym: jamy ustnej, przelyku, gardła, krtani, wątroby, jelita grubego i piersi. Przekształca się w organizmie w rakotwórczy aldehyd octowy. Jeśli łączysz picie alkoholu z paleniem tytoniu, prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta jeszcze bardziej. Najlepiej całkowicie zrezygnować z alkoholu lub przynajmniej ograniczyć jego spożycie.



## Chroń się przed słońcem – dbaj o skórę!

Promieniowanie UV emitowane przez Słońce może uszkadzać skórę i prowadzić do nowotworów. Unikaj wystawiania się na nie, szczególnie w słoneczne dni między 11:00 a 15:00. Noś luźne ubrania z długimi rękawami, kapelusz i okulary przeciwsłoneczne. Stosuj kremy z filtrem SPF 30 lub wyższym i aplikuj je regularnie, zwłaszcza po pływaniu lub spoceniu się. Solariów również unikaj – są tak samo szkodliwe jak opalanie się na słońcu.



## Zadbaj o bezpieczeństwo w pracy – minimalizuj ryzyko kontaktu z substancjami rakotwórczymi!

W wielu miejscach pracy mogą występować substancje rakotwórcze. Warto, aby pracodawcy przestrzegali zasad bezpieczeństwa, a administracja publiczna monitorowała ich stosowanie. Ogranicz zanieczyszczenie powietrza w swoim otoczeniu, np. przez rzadsze korzystanie z samochodu.



## Kontroluj poziom radonu – to niewidoczne zagrożenie!

Radon to gaz promieniotwórczy naturalnie występujący w ziemi, który może zwiększać ryzyko raka płuc. Regularnie kontroluj poziom tego pierwiastka w swoim domu i podejmuj kroki, aby go obniżyć, np. przez usprawnienie wentylacji lub uszczelnienie piwnicy.



## Chroń się przed infekcjami – szczepienia są kluczowe!

Infekcje wirusowe, m.in. te wywołane przez wirusy zapalenia wątroby (HBV, HCV) czy wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV), mogą prowadzić do nowotworów. Szczepienia przeciwko tym patogenom są skuteczną metodą ochrony. Dbaj o profilaktykę i szczepienia, aby zmniejszyć ryzyko związane z tymi chorobami.



## Korzystaj z badań przesiewowych – wcześniej wykryta choroba to większe szanse na wyleczenie!

Weź udział w badaniach przesiewowych pozwalających wykryć nowotwory, takie jak: rak jelita grubego, piersi czy szyjki macicy. Wczesne wykrycie choroby pozwala na mniej inwazyjne leczenie i zwiększa szanse na pełne wyleczenie. W Polsce możesz skorzystać z programów oferowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) oraz Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie. Programy te obejmują m.in. badania mammograficzne, cytologiczne oraz badania wykrywające krew utajoną w kale.

### Bibliografia:

1. Europejski kodeks walki z rakiem, <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow>, dostęp online 12.08.2024.
2. Kohler L. N. et al., *Adherence to diet and physical activity cancer prevention guidelines and cancer outcomes. A systematic review*, "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention" 2016, 25(7): 1018-1028
3. Moore S. C. et al., *Association of leisure-time physical activity with risk of 26 Types of cancer in 1.44 million adults*, "JAMA Internal Medicine" 2016, 176(6), 816-825.