

Planujesz **DŁUGIE** życie. Badaj się **REGULARNIE**. Przeciw nowotworom.



# Jak chronić się przed zachorowaniem na nowotwory

## Zachorowalność w Polsce

Zgodnie z najnowszymi danymi Krajowego Rejestru Nowotworów w 2015 r. w Polsce odnotowano ponad 163 tys. nowych zachorowań na nowotwory złośliwe oraz ponad 100 tys. zgonów spowodowanych tą samą przyczyną. Względem poprzedniego - 2014 roku – stwierdzono wzrost liczby nowych przypadków nowotworów złośliwych o ponad 4 tys. oraz liczby zgonów o blisko 5 tys. W 2015 r. nowotwory złośliwe nadal stanowiły drugą przyczynę zgonów w Polsce przyczyniając się do 27,2% zgonów wśród mężczyzn i 23,6% zgonów w grupie kobiet.

Trendy zachorowalności i umieralności na nowotwory złośliwe, które obserwujemy w Polsce kształtowane są przez strukturę wiekową populacji, ale również poprzez zmiany w narażeniu na poszczególne czynniki rakotwórcze – głównie związane z paleniem papierosów. Niestety, w 2015 r. po raz kolejny wzrosła liczba kobiet, które zmarły z powodu raka płuca, przekraczając tym samym liczbę zgonów spowodowanych rakiem piersi. W grupie mężczyzn, od wielu lat obserwowany jest spadek odsetka palących papierosy, co ma swoje odzwierciedlenie w zmniejszeniu częstości zachorowań na raka płuca. Pomimo tego, rak płuca pozostaje najczęściej występującym wśród mężczyzn w Polsce nowotworem złośliwym. Zaraz za nim, na drugim miejscu znajduje się rak jelita grubego oraz na trzecim – rak gruczołu krokowego. W polskiej populacji kobiet w 2015 r. najczęstszym nowotworem złośliwym był rak piersi, następnie rak płuca oraz rak jelita grubego.

Więcej najnowszych danych dotyczących epidemiologii nowotworów złośliwych w Polsce można znaleźć w publikacji „Nowotwory złośliwe w Polsce w 2015 r.”, na stronie internetowej Krajowego Rejestru Nowotworów [www.onkologia.org.pl](http://www.onkologia.org.pl), w zakładce publikacje.

## Ryzyko nowotworów jest większe, jeśli:

- masz nadwagę
- jesz dużo czerwonego mięsa, szczególnie przetworzonego (wędliny)
- jesz mało produktów zbożowych i pełnoziarnistych oraz nasion roślin strączkowych
- jesz mało warzyw i owoców
- nie uprawiasz aktywności fizycznej
- pijesz dużo alkoholu
- palisz wyroby tytoniowe
- jesz dużo soli kuchennej
- często się opalasz i nie stosujesz kremów z filtrem

## Jak obniżyć ryzyko zachorowania na raka

Nawet 90% nowotworów determinowanych jest przez czynniki zewnętrzne, na które mamy realny wpływ. Przestrzegając prostych zasad zdrowego stylu życia jesteśmy w stanie w znaczący sposób

obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworu. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, poprzez propagowanie i wprowadzenie w społeczeństwach zdrowych nawyków można uniknąć nawet 50% przypadków wszystkich nowotworów. Zasady, których należy przestrzegać, zostały opracowane dzięki wieloletnim badaniom naukowym i opublikowane pod wspólnym tytułem „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”. Na podstawie dwunastu zaleceń Kodeksu stworzono polską publikację „12 sposobów na zdrowie”, zawierającą następujące porady, pomocne w prowadzeniu zdrowego stylu życia i obniżeniu ryzyka wystąpienia raka:

## 1. Rzuć palenie

Jeden papieros zawiera około 7 tysięcy substancji chemicznych, w tym aż ponad 70 silnie rakotwórczych. Dym tytoniowy zwiększa ryzyko wystąpienia wielu nowotworów, przede wszystkim raka płuca, ale również raka gardła, krtani, jamy ustnej, trzustki, pęcherza moczowego, wątroby, nerki, szyjki macicy oraz białaczki.

Jeśli chcesz rzucić palenie i potrzebujesz pomocy, możesz zgłosić się do lekarza rodzinnego lub zadzwonić do Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (tel. 801-108-108 lub 22 211 80 15), która jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-19.00. Uzyskasz tam wsparcie oraz informacje o najbliższej placówce realizującej program leczenia dla palaczy.

## 2. Unikaj dymu tytoniowego

Bierne palenie to wdychanie dymu tytoniowego z tzw. „drugiej ręki” (ang. second hand smoking), czyli dymu z papierosa palonego przez inną osobę i wydychanego przez nią dymu.

Z powodu wymuszonego biernego palenia każdego roku w Polsce umiera około 2 000 osób, które same nigdy nie paliły. Według badań, ponad 14 mln Polaków narażonych jest na bierne wdychanie dymu tytoniowego w domu, a ponad 4 miliony w miejscu pracy (mimo obowiązującego zakazu palenia).

## 3. Pilnuj prawidłowej masy ciała

Nadwaga i otyłość to drugi, po paleniu tytoniu, najważniejszy czynnik ryzyka wystąpienia nowotworów. Przy zachowaniu prawidłowej masy ciała – poza ryzykiem raka – maleje również ryzyko wystąpienia innych powikłań zdrowotnych, takich jak choroby serca czy cukrzyca. Ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie proporcjonalnie do objętości tkanki tłuszczowej w organizmie.

### Jak sprawdzić, czy masa ciała jest prawidłowa

- Obliczając swój wskaźnik masy ciała - BMI (z wyłączeniem osób o rozbudowanej tkance mięśniowej – np. sportowców, osób po 65. roku życia, kobiet w ciąży i dzieci). Obliczamy go, dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Jeśli BMI jest niższe niż 18,5 kg/m<sup>2</sup> oznacza niedowagę, BMI wynoszące od 18,5 do 24,9 kg/m<sup>2</sup> oznacza prawidłową wagę, zaś BMI od 25,0 do 29,9 kg/m<sup>2</sup> jest charakterystyczne dla nadwagi, BMI wynoszące 30,0 kg/m<sup>2</sup> związane jest z otyłością.
- Mierząc obwód talii – optymalna wartość obwodu talii dla mężczyzn wynosi 94 cm, dla kobiet 80 cm.

## 4. Aktywnie spędzaj czas wolny

Regularne ćwiczenia chronią m.in. przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy. Człowiek powinien spędzać około godziny dziennie na aktywności średniego stopnia lub 30 minut na intensywnych ćwiczeniach.

- Aktywność fizyczna o średniej intensywności - to każdy typ ćwiczeń, który powoduje, że tętno i oddech przyspiesza. Może to być taniec, szybki marsz, trening siłowy.
- Aktywność fizyczna o dużej intensywności – to aktywność, podczas której temperatura ciała podnosi się, tętno przyspiesza, a ćwiczący zaczyna się pocić. Może to być aerobik, gra w tenisa, bieg, jazda rowerem.

## 5. Zdrowo się odżywiaj

Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców. Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu). Unikaj słodzonych napojów, przetworzonego mięsa oraz ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.

Jeśli masz wątpliwości, czy Twój sposób odżywiania się jest prawidłowy, chcesz zmienić swoje nawyki żywieniowe i zasięgnąć porady dietetyka, możesz zrobić to nieodpłatnie.

W ramach Narodowego Programu Zdrowia uruchomiono Centrum Dietetyczne Online Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej. Więcej szczegółowych informacji znajdziesz [tutaj](#).

## 6. Ogranicz spożycie alkoholu

Picie nawet niewielkiej ilości alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Spożywanie alkoholu przyczynia się też do występowania wielu innych chorób, takich jak marskość wątroby czy zapalenie trzustki. Napoje wysokoprocentowe w każdej postaci są szkodliwe. Nie ma znaczenia czy jest to alkohol wysokoprocentowy, wino czy piwo.

Alkohol i tytoń to szczególnie niebezpieczne połączenie. Picie alkoholu niszczy błonę śluzową jamy ustnej i gardła i w ten sposób ułatwia wchłanianie szkodliwych związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym. Z tego powodu osoby palące papierosy i pijące alkohol, mają szczególnie wysokie ryzyko wystąpienia nowotworów gardła i przełyku.

## 7. Chroń się przed słońcem

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak: rak skóry, choroby oczu (np. zapalenie spojówek, zaćma), osłabienie układu odpornościowego. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca całkowite zrezygnowanie z solariumów.

Jak można chronić się przed działaniem promieniowania ultrafioletowego

- na tyle, na ile to możliwe, ogranicz przebywanie na otwartej przestrzeni w godzinach 10–16; chroń się w cieniu,
- jeśli musisz przebywać na zewnątrz w godzinach największej aktywności słońca, stosuj się do zasady „obserwuj swój cień”: jeśli cień jest krótki, szukaj schronienia przed promieniami słonecznymi,
- używaj okularów przeciwsłonecznych i odzieży chroniącej przed UV, np. z gęsto tkanych luźnych ubrań, kapeluszy z dużym rondem,
- stosuj kremy z filtrem UV, nakładaj je na skórę co dwie godziny, a także po pracy, pływaniu i ćwiczeniach na zewnątrz,
- nie korzystaj z solarium.

## 8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy

Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy. Brak ochrony przed szkodliwymi substancjami chemicznymi obecnymi w miejscu pracy może przyczyniać się do występowania wielu rodzajów nowotworów, np. narażenie na chrom, nikiel, czy arsen zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuca.

## **9. Sprawdź, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu**

Radon to radioaktywny gaz szlachetny występujący w skorupie ziemskiej. Jego wysokie stężenie przyczynia się do rozwoju raka płuca. Pomiaru stężenia radonu dokonać można za pomocą niewielkich czujników, które umieszcza się w domu na okres kilku tygodni. Czujniki te należy przekazać do laboratorium w celu przeprowadzenia analizy.

W Polsce zagadnieniem narażenia na radon zajmuje się m.in. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny w Warszawie.

## **10. Zdrowie kobiet – ogranicz terapię hormonalną, karm piersią**

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet, zarówno przed menopauzą, jak i po jej pojawieniu się. Szacuje się, że karmienie piersią przez 12 miesięcy zmniejsza ryzyko zachorowania na ten rodzaj nowotworu o ponad 4 proc. Urodzenie każdego kolejnego dziecka także redukuje ryzyko o 7 proc.

Stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, błony śluzowej trzonu macicy i jajników – ogranicz czas stosowania HTZ.

## **11. Korzystaj ze szczepień ochronnych**

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko zostało zaszczepione przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B - WZWB (dotyczy noworodków), wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).

Nawet 15–20 proc. nowotworów złośliwych spowodowanych jest wirusowymi lub bakteryjnymi infekcjami, które zwiększają ryzyko wystąpienia różnego rodzaju nowotworów, m.in. raka szyjki macicy. Stosowanie szczepień ochronnych jest skutecznym sposobem uniknięcia zachorowania na nowotwory związane z infekcją wirusową.

## **12. Rób badania profilaktyczne**

Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (kobiety i mężczyźni), raka piersi (kobiety), raka szyjki macicy (kobiety)

Szansa wyleczenia raka znacznie zwiększa jego wczesne rozpoznanie. Metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się pierwszych objawów choroby, a nawet wykrycie zmian przedrakowych. W Polsce działają trzy programy badań przesiewowych, w kierunku wczesnego wykrycia:

- raka jelita grubego, dla kobiet i mężczyzn w wieku 55 - 64 lata (kolonoskopia),
- raka piersi, dla kobiet w wieku 55 – 69 lat (mammografia),
- raka szyjki macicy, dla kobiet od 25 – 59 lat (cytologia).

Badania wykonywane są bezpłatnie – zapytaj swojego lekarza, gdzie możesz wykonać badanie przesiewowe.

Więcej szczegółowych informacji dotyczących zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem znajduje się w broszurze „12 sposobów na zdrowie”, dostępnej do bezpłatnego pobrania pod adresem: [www.12sposobownazdrowie.pl](http://www.12sposobownazdrowie.pl)