pacjent.gov.pl

Jak bronić się przed rakiem?

Data aktualizacji
2023-11-14

Coraz więcej ludzi choruje na nowotwory, co wiąże się z faktem, że żyjemy dłużej.

− Zdecydowana większość chorób onkologicznych pojawia się w średnim lub podeszłym wieku − podkreśla immunolog dr Magdalena Winiarska z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. I wyjaśnia, że dzieje się tak dlatego, że w naszym materiale genetycznym z biegiem życia pojawia się coraz więcej zmian, czyli groźnych mutacji. Komórki nieustannie obumierają i namnażają się, ale w wyniku starzenia się organizmu ten proces jest bardziej podatny na błędy. Szwankujący z wiekiem układ odpornościowy przestaje sobie radzić z usuwaniem usterek.

> **Specjaliści podkreślają, że na geny i na metrykę wpływu nie mamy. Jednak styl życia zależy wyłącznie od nas, a to, czy żyjemy zdrowo, ma olbrzymie znaczenie dla uniknięcia choroby nowotworowej.**

Czynniki sprzyjające nowotworom

- Najbardziej znanym rakotwórczym czynnikiem jest palenie tytoniu, bo dym tytoniowy zawiera tysiące substancji toksycznych, które doprowadzają do powstawania mutacji w naszych komórkach. Nieprzypadkowo na każdym kongresie medycznym poświęconym onkologii podkreśla się, że rzucenie palenia jest najskuteczniejszą znaną interwencją prozdrowotną.
  Przeczytaj o skutkach palenia tytoniu
- Kancerogenne substancje mogą też unosić się w powietrzu − zwłaszcza wtedy, gdy mieszkamy w miejscowości o wysokim stężeniu zanieczyszczeń powietrza. Wtedy dobrze jest jak najczęściej wyjeżdżać na spacery czy uprawianie sportu na tereny wolne od zanieczyszczeń, a kiedy jest alert smogowy, ograniczać przebywanie na powietrzu.
  Przejdź do serwisu informującego o pomiarach stężenia zanieczyszczeń powietrza
- Szkodliwe substancje znajdują się też w niezdrowej żywności − tej wysoko przetworzonej, bogatej w tłuszcze trans. Zdrowa dieta to jeden z elementów zapobiegania chorobom nowotworowym − wzmacnia układ odpornościowy, kluczowy dla zwalczania niekorzystnych mutacji w komórkach. Warto też wiedzieć, że otyłość powoduje stan zapalny w organizmie, a ten z kolei sprzyja rozwojowi raka.
  Znajdź swoją dietę
- Istnieje grupa nowotworów wywoływanych wirusami zaliczanymi do onkogennych: zapalenia wątroby (HBV, HCV), wirus HPV (brodawczaka ludzkiego), wirus mięsaka Kaposiego czy wirus EBV (Epsteina-Barr). Najlepszą ochronę przeciwko HBV i HPV dają szczepionki, przed pozostałymi trzeba się bronić, dbając o higieniczny styl życia i prawidłowo lecząc stany chorobowe, jakie się nam przytrafiają.
  Przeczytaj o wirusie HPV
  Przeczytaj o wirusowym zapaleniu wątroby typu B
- Stres także może doprowadzić do stanu zapalnego w organizmie, a ten jest czynnikiem ryzyka rozwoju raka. Dlatego warto nauczyć się radzić sobie ze stresem.
  Przeczytaj jak radzić sobie ze stresem

- Promieniowanie ultrafioletowe zawarte w świetle słonecznym to istotny czynnik rozwoju groźnych nowotworów skóry i oczu. Dlatego opalenizna nie jest zdrowa i najlepiej przez cały rok stosować kremy z filtrem, a w upalne słoneczne dni − preparaty o wysokiej wartości tego filtra.
  Przeczytaj jak się bronic przed rakiem skóry

Badania wykrywające raka

Czasami można stosować wszystkie znane zasady zdrowego trybu życia, a jednak zachorować na raka. By zminimalizować takie ryzyko, trzeba zadbać o odpowiednie badania, które pozwolą wykryć chorobę na tak wczesnym etapie, że szanse na całkowite wyleczenie będą olbrzymie.

- Badania genetyczne − nie są zalecane wszystkim, ale na pewno tym osobom, w rodzinach których bliscy chorowali na raka. Warto więc zrobić swoiste drzewo genealogiczne i porozmawiać o nim z lekarzem. Dla osób obciążonych rodzinnie testy genetyczne są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia w onkologicznych poradniach genetycznych.
- Badania przesiewowe w kierunku wykrycia raka − są dostępne dla wszystkich w określonych grupach wiekowych, bezpłatnie. Dla kobiet cytologia raz na trzy lata w wieku 24–64 lata oraz mammografia w wieku 45–74 lat co dwa lata, dla wszystkich osób w wieku 50–69 lat − kolonoskopia. Badania przesiewowe nie dają diagnozy raka, za to pozwalają wychwycić grupę osób, u której można podejrzewać stan przednowotworowy lub raka we wczesnym stadium. W razie wykrycia nieprawidłowości pacjenci kierowani są na dalsze badania.
- Eksperci zalecają również, by palacze (także ci, którzy zerwali z nałogiem, ale mają za sobą długi okres palenia) okresowo poddawali się badaniom rentgenowskim płuca oraz spirometrii.
  Poznaj skutki palenia papierosów
- Wszyscy, nawet jeśli nie mają niepokojących objawów, powinni od czasu do czasu pójść do lekarza na badanie kontrolne, wykonać morfologię krwi i badanie ogólne moczu.

Przeczytaj także

Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?

Zmniejsz ryzyko raka

Nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych, na które mamy wpływ. Z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem podpowiadamy, jak postępować, by zwiększyć szanse na zdrowe życie

Filary zdrowia – ruch i zdrowe odżywianie

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych, regularnej aktywność fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu