



Jak bronić się przed rakiem?

Skłonność do zachorowania na nowotwór często jest dziedziczna, ale nawet przy złym zestawie genów nie jesteśmy bezbronni. Kluczowe znaczenie może mieć to, jak żyjemy oraz czy się badamy

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 spacer 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 wywołanych wirusami zaliczonymi 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 bronić 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 aktywności fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu