pacjent.gov.pl

Europejski kodeks walki z rakiem

Data aktualizacji
2021-04-28

Europejski kodeks walki z rakiem jest gotową instrukcją podpowiadającą, w jaki sposób zachować zdrowie oraz poprawić jego stan. Pokazuje, jak przez proste, codzienne działania obniżać ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Wszystkie informacje w nim zawarte opierają się na dowodach naukowych – są pewne, rzetelne i sprawdzone.

Sprawdź dowody naukowe opisane w publikacjach naukowych dostępnych na stronie Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem

Co znajduje się w kodeksie

Europejski kodeks walki z rakiem (inaczej określany 12 sposobami na zdrowie) to 12 zaleceń dotyczących prewencji nowotworów:

- pierwotnej – czyli ograniczania działania czynników ryzyka (kancerogenów) na nasz organizm
- wtórnej – czyli wykrywania choroby na możliwie najwcześniejszym etapie zaawansowania.

> **Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization) oszacowała, że przestrzeganie zaleceń kodeksu zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%.**

Zalecenie 1: Nie pal

Dym tytoniowy jest jednym z najsilniejszych czynników rakotwórczych. W jednym papierosie znajduje się około 7000 substancji chemicznych, z czego aż ponad 70 jest silnie rakotwórczych. Palenie tytoniu jest główną przyczyną zgonów nowotworowych. Według badań Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) z 2019 r. około ¼ dorosłych Polaków pali papierosy.

> **Uzależnienie od nikotyny jest chorobą. Profesjonalną pomoc w zwalczeniu uzależnienia oferuje Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działająca przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie: 801 108 108 lub 22 211 80 15, od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00–19:00 oraz w soboty w godzinach 9:00–15.00.**

Zalecenie 2: Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego

Ogranicz bierne palenie, czyli wdychanie dymu tytoniowego z otoczenia – z papierosa palonego przez inną osobę i wydychanego przez nią dymu. Może to być również dym z tlącego się papierosa.

Zalecenie 3: Utrzymuj prawidłową wagę ciała

Otyłość to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób

nowotworowych. Otyłość przyczynia się również do innych chorób, m.in. układu krążenia.

Zalecenie 4: Bądź aktywny fizycznie

Aktywność fizyczna jest udowodnionym czynnikiem protekcyjnym, czyli chroniącym nas przed nowotworami – np. rakiem jelita grubego, rakiem piersi i wieloma innymi. Kodeks zaleca, aby każdego dnia poświęcić 60 minut na ruch o średniej intensywności lub alternatywnie 30 minut na ruch o wysokiej intensywności.

Zalecenie 5: Przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania

Spożywaj żywność nieprzetworzoną i ogranicz spożycie mięsa – zwłaszcza czerwonego. Niepokój budzi rosnące spożycie cukru w Polsce, co przekłada się także na zwiększone ryzyko nadwagi i otyłości – zwróć uwagę na ilość spożywanego cukru (zalecenie 3).

Zalecenie 6: Ogranicz spożycie alkoholu

Nawet najmniejsza ilość alkoholu ma potencjał rakotwórczy. Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu lub zostań abstynentem. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, a jego równoczesne spożycie z paleniem papierosów ogromnie zwiększa ryzyko m.in. nowotworów głowy i szyi (np. rak języka, rak gardła).

Zalecenie 7: Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

Okres letni zachęca nas do korzystania z kąpieli słonecznych – należy jednak pamiętać, że promieniowanie ultrafioletowe (UV) emitowane przez słońce jest czynnikiem rakotwórczym. Chroń się przed nim np. przez unikanie ekspozycji na słońce w godzinach 10:00–16:00 oraz stosowanie ochronnych kosmetyków i odzieży. Całkowicie zrezygnuj z korzystania z łóżek opalających, czyli tzw. solariów. Promieniowanie UV obniża także ogólną odporność naszego organizmu.

Zalecenie 8: Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy

Choroba nowotworowa może rozwinąć się w okresie od kilku do nawet kilkudziesięciu lat od momentu pierwszego kontaktu z czynnikiem rakotwórczym. Przestrzegaj przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (przepisów bhp).

Zalecenie 9: Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu

Radon to gaz szlachetny, bez zapachu i bez koloru, który ma działanie rakotwórcze na płuca. Dowiedz się, czy jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane jego działaniem. Podejmij działania zmniejszające jego poziom.

Zalecenie 10 (dotyczy kobiet): Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)

Karmienie piersią obniża ryzyko zachorowania kobiet m.in. na raka piersi i raka jajnika. Z kolei przedłużone stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), która łagodzi objawy menopauzy, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.

Zalecenie 11: Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV

Wirusowe lub bakteryjne czynniki infekcyjne są odpowiedzialne za 15–20% nowotworów złośliwych. Aby uniknąć zachorowania na raka wątroby i raka szyjki macicy, zaszczep swoje dzieci przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV) oraz przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).

Zalecenie 12: Korzystaj z badań przesiewowych

Stosuj prewencję wtórną – wykonuj badania przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania raka:

- piersi – mammografia
- szyjki macicy – cytologia
- jelita grubego – kolonoskopia.

Badania te są w pełni bezpieczne i refundowane w ramach programów przesiewowych. Dzięki nim można wykryć chorobę na bardzo wczesnym etapie zaawansowania – co znacząco ułatwia jej leczenie – a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.

Zobacz szczegółowy opis wszystkich zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

Co mówią statystyki

Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów w Polsce w 2018 r. odnotowano ponad 167 tys. nowych przypadków zachorowań na nowotwory złośliwe oraz ponad 101 tys. zgonów spowodowanych przez tę grupę chorób. W Polsce nowotwory stanowią drugą przyczynę zgonów, z kolei na świecie – według danych WHO – pierwszą, powodując w 2020 r. prawie 10 mln zgonów (przy 19,3 mln nowych zachorowań). Zgodnie z prognozami epidemiologicznymi (GLOBOCAN2020) przewidywany jest stały wzrost liczby przypadków chorób nowotworowych, który na świecie w 2040 r. ma osiągnąć poziom 28,4 mln nowych zachorowań.

> **Działania prewencji pierwotnej i wtórnej opisane w Europejskim kodeksie walki z rakiem mogą zmniejszyć prognozowane obciążenie chorobami nowotworowymi.**

Tekst powstał na podstawie **artykułu dr. n. o zdr. Pawła Koczkodaja**. Artykuł jest częścią kampanii

społecznej „Planuję długie życie” realizowanej w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020–2030, finansowanej ze środków Ministra Zdrowia.

Przeczytaj więcej na temat kampanii Planuję długie życie.