Nowotwory nie lubią profilaktyki

Data aktualizacji
2025-05-20

Sprawdź, jakie badania zalecają Tobie lekarze, a jakie proponują wykonać Twoim bliskim. Możesz to bardzo szybko i łatwo prześledzić. Wejdź na stronę **Akademia NFZ** i zobacz w kalendarzu badań.

Badania profilaktyczne pozwalają wykryć wiele nowotworów we wczesnej fazie i dają szansę na skuteczne leczenie. Czy jesteś z nimi na bieżąco?

> **Nowotwory złośliwe są drugą przyczyną najczęstszych zgonów w Polsce i dotykają szczególnie osoby w młodym i średnim wieku (25-64 lata).**

W 2020 roku nowotwory złośliwe stanowiły przyczynę 21,8% zgonów mężczyzn i 20% zgonów kobiet. Szczególnie niepokoi to, że od kilku lat nowotwory są najczęstszą przyczyną śmierci kobiet przed 65 rokiem życia – stanowią 28,3% zgonów młodych i 41,6% zgonów kobiet w średnim wieku.

Zobacz więcej w raporcie **Nowotwory złośliwe w Polsce w 2020 roku**

Rak płuca zbiera największe żniwo zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Drugie miejsce pod względem śmiertelności nowotworowej u kobiet zajmuje rak piersi, a u mężczyzn rak gruczołu krokowego. Rak jelita grubego jest trzecim powodem śmierci u obu płci.

Kobiety najczęściej chorują na nowotwory:

- piersi
- płuca – tu występuje częstsza umieralność niż w przypadku raka piersi
- jelita grubego (kątnicy, okrężnicy, odbytnicy)
- trzonu macicy
- jajnika
- tarczycy
- szyjki macicy.

U mężczyzn najczęstszy jest nowotwór:

- gruczołu krokowego – i ma największą dynamikę wzrostu zachorowań
- płuca – odnotowuje największą umieralność
- jelita grubego (okrężnicy i odbytnicy)
- pęcherza moczowego.

Regularne badania to klucz do sukcesu

Jest wiele przyczyn zachorowania na nowotwory. Jednak ich leczenie w większości przypadków zależy od stadium choroby. Dlatego najważniejsze jest wczesne wykrycie choroby. Temu służą badania profilaktyczne.

Możesz łatwo sprawdzić, jakie badania są zalecane osobom Twojej płci w Twoim wieku. Na głównej

stronie Akademii NFZ znajdziesz **kalendarz badań**.

- Zaznacz suwakiem płeć i wiek.
- Kliknij „sprawdź”.
- Przeczytaj, jakie badania są zalecane.
- Dowiedz się więcej na temat zalecanych badań i programów profilaktycznych.
- Znajdź programy i badania z dziedziny profilaktyki chorób nowotworowych.

Korzystaj z programów profilaktycznych

Skorzystaj z programów przesiewowych. Są bezpłatne, a ich zadaniem jest zmniejszenie zachorowalności i umieralności na dane choroby w społeczeństwie. Kierowane są do osób, u których nie wykryto schorzenia. Pomagają rozpoznać chorobę lub stan przedrakowy we wczesnym stadium. W takich przypadkach osoby są kierowane na dalsze badania i leczenie.

W kierunku wykrycia raka są dostępne programy:

- profilaktyki raka szyjki macicy – cytologia dla kobiet od 25 do 64 lat
- profilaktyki raka piersi – mammografia dla kobiet w wieku 45-74 lata
- profilaktyki raka jelita grubego - kolonoskopia dla osób w wieku 50-69 lat lub 40-49 lat, jeśli Twój krewny pierwszego stopnia miał diagnozę nowotworu jelita grubego
- profilaktyki chorób odtytoniowych – jeśli palisz, od 18 roku życia.

Przeczytaj więcej o **programach profilaktycznych**.

Jeśli masz dzieci, skorzystaj z **programu szczepień przeciw wirusowi HPV**.

Masz ponad 40 lat – poznaj program **profilaktyka 40 plus**.

Dbaj o siebie na co dzień

Ważne w profilaktyce chorób nowotworowych jest codzienne dbanie o siebie, o swoje zdrowie i kondycję. Zachowuj zasady zdrowego stylu życia:

- nie pal – ani czynnie, ani biernie
- dbaj o prawidłową wagę ciała i zdrową dietę

- ruszaj się – dostosuj aktywność fizyczną do wieku i upodobań
- ogranicz alkohol
- chroń się przed słońcem
- chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy i promieniowaniem radonowym w domu
- jeśli jesteś kobietą – karm piersią (jeśli to możliwe) i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), badaj sobie regularnie piersi: **jak prawidłowo wykonać samobadanie**.
- jesteś mężczyzną: wykonuj samobadanie jąder, a po 40 roku życia regularnie badaj prostatę – poproś lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) o skierowanie do urologa i idź na badanie PSA z próbki krwi.

Przeczytaj magazyn Ze Zdrowiem **Zapobieganie nowotworom**.

Do udziału w programie mammografii i cytologii zapiszesz się też sama poprzez e-rejestrację.

Poznaj centralną e-rejestrację.

Przeczytaj także

Jak się bronić przed nowotworami

Możesz skutecznie ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej. Dowiedz się więcej na ten temat

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?

Badaj się – nowotwory złośliwe tego nie lubią!

Masz niepokojące objawy? Czujesz się gorzej niż zwykle? Zauważyłeś na skórze jakieś zmiany lub wyczułeś w swoim ciele guz? Nie zwlekaj, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki medycznej (POZ)