



O onkologii dla każdego

Choroby nowotworowe obecnie nazywane są cywilizacyjnymi. Aż 90-95% nowotworów wynika ze stylu życia. Duży wpływ na częstotliwość ich występowania mają między innymi: brak aktywności fizycznej, używki, stres, zanieczyszczenie środowiska

Nowotwory złośliwe w 2022 stanowiły drugą przyczynę zgonów w Polsce i spowodowały 23% zgonów mężczyzn i 20% zgonów kobiet. Trendy zachorowalności i umieralności w wyniku chorób nowotworowych wynikają m.in. ze zmian związanych z ekspozycją na czynniki rakotwórcze. Głównie dotyczy to papierosów – zwiększa się liczba palących kobiet, a młodzi ludzie coraz częściej sięgają po nowe formy palenia, jak e-papierosy.

Z powodu palenia papierosów co roku umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi. Szkodliwe są nie tylko te tradycyjne, ale również jednorazowe e-papierosy. Biernymi palaczami są również dzieci.

W 2023 roku odsetek palących mężczyzn i kobiet wyrównał się – 21% dorosłych codziennie pali papierosy. W 2022 roku po raz kolejny z powodu raka płuca zmarło więcej kobiet niż w wyniku raka piersi (o 20%). W ostatnich latach obserwowane są także zmiany tendencji występowania nowotworów tytoniozależnych. U mężczyzn widoczny jest spadek, a u kobiet – wzrost.

Przeczytaj Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 17

[„O onkologii po prostu”](#)

Najczęstsze nowotwory złośliwe w Polsce

Mężczyźni – nowotwór:

- gruczołu krokowego – 23,3% zachorowań
- płuca – 13,7% zachorowań, najczęstsza przyczyna zgonów w wyniku nowotworu
- jelita grubego (okrężnicy i odbytnicy) – 11,7% zachorowań
- pęcherza moczowego – 5,7 %.

Kobiety – nowotwór:

- piersi – 23,6 %
- płuca – 9,2% zachorowań, najczęstsza przyczyna zgonów w wyniku nowotworu
- jelita grubego (okrężnicy i odbytnicy) – 8,6% zachorowań
- trzonu macicy – 6,6%.

Przeczytaj więcej: [„Nowotwory złośliwe w Polsce. Krajowy Rejestr Nowotworów”](#).

Poznaj Narodowy Portal Onkologiczny

W ramach Narodowej Strategii Onkologicznej (NSO) w Polsce wdrażana jest reforma systemu opieki onkologicznej. Powstał również [Narodowy Portal Onkologiczny](#), który przedstawia rzetelną wiedzę o nowotworach. Daje kompleksowe wsparcie dla pacjentów i ich bliskich.

Nowa platforma informacyjna Ministerstwa Zdrowia – Narodowy Portal Onkologiczny onkologia.gov.pl – to źródło rzetelnej wiedzy o nowotworach dla pacjentów i ich bliskich. Serwis oferuje aktualną, rzetelną i przystępną podaną wiedzę na temat nowotworów

Serwis onkologia.gov.pl to platforma skierowana do pacjentów, ich rodzin oraz wszystkich zainteresowanych tematyką onkologiczną. Portal oferuje przystępnie przedstawione informacje na temat:

- profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów
- diagnostyki i dostępnych metod leczenia
- życia w trakcie i po zakończeniu terapii
- wsparcia psychologicznego i społecznego
- praw pacjenta oraz organizacji systemu opieki onkologicznej.

O onkologii po prostu



W 17 numerze magazynu „Ze Zdrowiem” NFZ [przeczytasz m.in.:](#)

- dlaczego nowotwory są chorobą cywilizacyjną
- na czym polega profilaktyka nowotworów
- co to jest Europejski kodeks walki z rakiem
- czy można ustrzec się nowotworów
- jakie są najczęstsze przyczyny nowotworów
- czy są szczepionki przeciw nowotworom
- z jakich bezpłatnych programów profilaktycznych możesz skorzystać
- o diagnostyce nowotworów
- o opiece paliatywno-hospicyjnej.

Badania profilaktyczne ratują życie

Dowiedz się o programach profilaktycznych, w których możesz wziąć udział. Wczesne rozpoznanie raka zwiększa szanse na wyleczenie. Weź udział w badaniach przesiewowych.

[Bezpłatne programy profilaktyczne](#)

Infolinia onkologiczna

Masz pytania, wątpliwości lub obawy?

Zadzwoń pod numer [Telefonicznej Informacji Pacjenta](#) 800 190 590 – i wybierz linię numer 3.

Dowiedz się między innymi:

- jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne
- gdzie wykonasz badania
- z których programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Przeczytaj także



Nie tylko dla chorych na nowotwór

Ruszył Narodowy Portal Onkologiczny – nowe wsparcie dla pacjentów z rakiem. Na [onkologia.gov.pl](#) znajdziesz pełen zakres aktualnej wiedzy o nowotworach i dostępnych terapiach, praktyczne informacje i porady dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich. Dowiedz się, do czego masz prawo, gdzie szukać wsparcia w chorobie onkologicznej, jak się odżywiać i dbać o siebie w trakcie leczenia



Rak nie lubi zdrowej diety

W profilaktyce onkologicznej ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Odpowiednio komponując posiłki, możesz zwiększyć swoje szanse na uniknięcie choroby nowotworowej



Jak się bronić przed nowotworami

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