



## O onkologii dla każdego

**Choroby nowotworowe obecnie nazywane są cywilizacyjnymi. Aż 90-95% nowotworów wynika ze stylu życia. Duży wpływ na częstość 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 umarło 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.**

Dowiesz 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](http://onkologia.gov.pl) znajdziesz pełen zakres aktualnej wiedzy o nowotworach i dostępnych terapiach, praktyczne informacje i porady dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich. Dowiesz 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