



## 12 sposobów na profilaktykę nowotworową

Europejski kodeks walki z rakiem to zbiór 12 zaleceń, które pomagają chronić zdrowie. Jeśli zastosujesz je w codziennym życiu, możesz znacząco zmniejszyć ryzyko nowotworów

Zalecenia oparte są na badaniach naukowych, z których wynika, że 50 procent nowotworów można uniknąć, przestrzegając zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Co możesz robić? Między innymi: jedz zdrowo, pamiętaj o aktywności fizycznej, ogranicz używki i bierz udział w regularnych badaniach profilaktycznych. Poprawisz przy tym ogólny stan swojego zdrowia.

**90-95% nowotworów wynika ze stylu życia, na który masz wpływ. Tylko ok. 5% zmian nowotworowych ma podłoże genetyczne.**

Choroby nowotworowe powodowane są najczęściej przez wiele czynników, które działają równolegle. Niektóre z nich mogą potęgować swoje działanie (np. palenie i alkohol). Nawet małe zmiany, jak zwiększenie aktywności fizycznej lub ograniczenie używek mogą zmniejszyć ryzyko nowotworów.

**Stosowanie zasad kodeksu nie chroni wszystkimi przypadkami raka, jednak te zachowania znacząco zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia wielu przypadków nowotworów.**

### 1. Nie pał, nie używaj tytoniu w żadnej postaci.

Palenie tytoniu jest główną przyczyną około 20 nowotworów i przedwczesnej śmierci. Nie ma bezpiecznej liczby wypalanych papierosów. Dotyczy to również papierosów elektronicznych. Najlepiej rzucić palenie.

### 2. Zadbaj o środowisko wolne od dymu tytoniowego.

Biernie palenie jest szkodliwe i zwiększa ryzyko nowotworów oraz innych chorób, szczególnie u dzieci. Dom wolny od dymu tytoniowego oznacza zakaz palenia w jakiegokolwiek formie, również na balkonie czy przy oknie.

Palenie tytoniu lub bierny kontakt z dymem jest bezpośrednio związany z występowaniem 80% przypadków raka płuca. Dym papierosowy odpowiada także za występowanie m.in. raka głowy i szyi, raka żołądka, raka dolnych dróg moczowych, raka jelita grubego, odbytnicy, jajnika, trzonu macicy, trzustki, raka nerki i białaczki szpikowej

### 3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko zachorowania na wiele nowotworów, chorób serca i cukrzycy. Jest m.in. związana z występowaniem nowotworów takich jak rak okrężnicy, gruczolakorak przełyku, rak trzustki, rak pęcherza moczowego czy rak nerki. Nadmierna masa ciała zwiększa również ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet po menopauzie.

[Nadwaga i](#)

Wejść na stronę [Diety NFZ](#) i sprawdź, jakie masz BMI – Body Mass Index. Skorzystaj z planu żywieniowego [otyłość](#).

### 4. Codziennie zażywaj ruchu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.

Aktywność fizyczna zapobiega nadmiernej masie ciała i chroni m.in. przed rakiem jelita grubego, piersi oraz błony śluzowej macicy. Staraj się poświęcać co najmniej 30 minut dziennie na aktywność fizyczną i ograniczaj czas spędzany w pozycji siedzącej.

### 5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu odżywiania.

Dieta bogata w produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce i rośliny strączkowe obniża ryzyko nowotworów. Jedz jak najwięcej żywności najmniej przetworzonej, czytaj etykiety i unikaj barwników, konserwantów, aromatów. Ogranicz w swojej diecie ilość mięsa czerwonego, przetworzonego, soli, słodkich napojów oraz wysokokalorycznych produktów.

### 6. Ogranicz alkohol lub z niego zrezygnuj.

Alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na wiele nowotworów, w tym jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby i piersi. Połączenie alkoholu z paleniem tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór. Szacuje się, że alkohol odpowiada za 4-8% wszystkich przypadków nowotworów. Każdy alkohol jest szkodliwy.

### 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Chroń się przed słońcem, unikaj go między godziną 10 a 16. Używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium. Szczególnie zadbaj o ochronę dzieci i osób o jasnej karnacji. Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV, zarówno ze słońca, jak i solarium, zwiększa ryzyko raka skóry, w tym najgroźniejszego z nich – czerniaka.

## 8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy

Narażenie na substancje rakotwórcze w miejscu pracy, takie jak chrom, nikiel, arsen czy azbest, zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów. Przestrzegaj przepisów BHP.

## 9. Chroń się przed promieniowaniem radonu w domu.

Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.

## 10. Jesteś kobietą – karm piersią.

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi, jajnika i błony śluzowej macicy. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią przez co najmniej 6 miesięcy. Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) powinna być dobrana indywidualnie do potrzeb zdrowotnych pacjentki. Decyzję o konieczności stosowania HTZ podejmuje lekarz, który uwzględni korzyści ze stosowania terapii i istniejące przeciwwskazania.

## 11. Zaszczep dzieci przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).

Te szczepienia zmniejszają ryzyko raka wątroby, szyjki macicy i innych nowotworów kobiet i mężczyzn. Zadbaj, aby Twoje dzieci zostały zaszczepione przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B) oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Szczepienia przeciw HPV są bezpłatne dla dzieci w wieku od 9 do 14 lat.

## 12. Bierz udział w programach badań przesiewowych.

Regularne badania przesiewowe, takie jak kolonoskopia, mammografia i test HPV HR oraz cytologia płynna, pozwalają na wczesne wykrycie raka jelita grubego, piersi i szyjki macicy oraz zmian przedrakowych. Wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szanse na wyleczenie.

[Wyszukiwarka bezpłatnych badań przesiewowych](#)

Przeczytaj więcej na [Narodowym Portalu Onkologicznym](#):

[12 sposobów na zdrowie, czyli zalecenia Europejskiego kodeksu do walki z rakiem](#)

Więcej dowiesz się z magazynu

[„Ze Zdrowiem” nr 17 „O onkologii po prostu”](#)

## Przeczytaj także



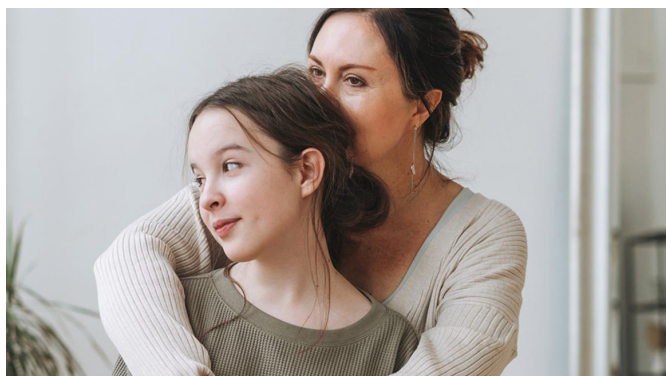
### Nie ma zdrowych papierosów

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



### 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



### Szczepienie, które chroni przed rakiem

Zaszczep dziecko przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV). Od 1 września w każdej przychodni POZ możesz bezpłatnie zaszczepić przeciw HPV dziecko, które skończyło 9 lat, a nie skończyło 14 lat

