Dzień Kobiet. Najlepszy prezent? Zdrowie, które możemy sobie podarować

Data aktualizacji
2026-03-08

W przypadku chorób nowotworowych ta decyzja ma ogromne znaczenie. Wbrew powszechnemu przekonaniu rak nie jest wyłącznie kwestią losu czy genów. Nauka pokazuje, że wiele nowotworów można skutecznie zapobiegać. Szacuje się, że nawet około połowy zachorowań ma związek z czynnikami stylu życia i środowiska.

To oznacza, że nasze codzienne wybory – często bardzo proste – mogą wpływać na ryzyko choroby.

Właśnie o tym przypomina **Europejski Kodeks Walki z Rakiem** – zestaw zaleceń opracowany przez

ekspertów zdrowia publicznego z całej Europy. W 2026 roku opublikowano jego nową, piątą edycję. Zawiera ona 14 wskazówek, które pokazują, jak w praktyce zmniejszyć ryzyko nowotworów. Najważniejsze jest to, że nie są to rady zarezerwowane dla lekarzy czy specjalistów. To wskazówki dla każdego z nas.

Rak zaczyna się dużo wcześniej

> **Nowotwory rzadko pojawiają się nagle. Najczęściej rozwijają się powoli, przez wiele lat. Dlatego tak ważna jest profilaktyka pierwotna – czyli działania, które zmniejszają ryzyko choroby zanim jeszcze się pojawi.**

Jednym z najważniejszych czynników ryzyka jest **palenie tytoniu**. To wciąż główna przyczyna wielu nowotworów, w tym raka płuca, który pozostaje jednym z najczęstszych nowotworów na świecie. Jeżeli palisz tytoń lub korzystasz z urządzeń dostarczających nikotynę zadzwoń do Telefonicznej Poradni

Pomocy Palącym (801 108 108) lub wejdź na stronę **Jak rzucić palenie**. Uzyskasz tam bezpłatną

profesjonalną pomoc.

Drugim ważnym czynnikiem jest **nadwaga i otyłość**. Coraz więcej badań pokazuje, że nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko wielu nowotworów, m.in. raka piersi, jelita grubego czy trzonu macicy.

Dlatego Europejski Kodeks Walki z Rakiem podkreśla znaczenie aktywności fizycznej. Nie musi to być intensywny trening. Wystarczy regularny ruch – spacer, jazda na rowerze, szybki marsz.

Równie ważna jest **dieta**. W praktyce oznacza to więcej produktów roślinnych – warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż – i mniej żywności wysoko przetworzonej.

I jeszcze jedna rzecz, o której wciąż mówi się zbyt rzadko: **alkohol** również zwiększa ryzyko nowotworów. W kontekście raka nie istnieje bezpieczna ilość alkoholu – im mniej go pijemy, tym lepiej.

Szczepienia, które zapobiegają nowotworom

Jednym z największych osiągnięć współczesnej medycyny jest fakt, że niektórym nowotworom można zapobiegać dzięki szczepieniom. Najlepszym przykładem jest **szczepienie przeciw wirusowi HPV** (wirusa brodawczaka ludzkiego). Wirus ten odpowiada za prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy,

a także za część nowotworów gardła, odbytu czy narządów płciowych. **Szczepienie przeciw HPV**

pozwala zapobiec większości tych zachorowań.

Największą skuteczność szczepienie przeciw wirusowi HPV osiąga wtedy, gdy podaje się je **przed rozpoczęciem życia seksualnego**, dlatego programy szczepień są kierowane głównie do dzieci i młodzieży. W tym wieku organizm wytwarza bardzo silną odpowiedź immunologiczną, a szczepionka chroni przed typami wirusa odpowiedzialnymi za większość przypadków raka szyjki macicy oraz część innych nowotworów. Warto jednak podkreślić, że szczepienie może być korzystne także dla dorosłych kobiet. Nawet jeśli ktoś miał już kontakt z HPV – co jest bardzo częste – szczepionka nadal może chronić przed innymi typami wirusa oraz zmniejszać ryzyko ponownego zakażenia. Nie jest to więc działanie „za późno", lecz element nowoczesnej profilaktyki. Dlatego wiele towarzystw naukowych podkreśla, że szczepienie przeciw HPV warto rozważyć również w dorosłości, najlepiej po konsultacji z lekarzem.

W krajach, które wprowadziły szczepienia wcześniej, obserwuje się już wyraźny spadek liczby zmian przedrakowych i zachorowań na raka szyjki macicy. To pokazuje, że profilaktyka naprawdę działa.

Badania, które ratują życie

Drugim filarem walki z rakiem jest profilaktyka wtórna, czyli wczesne wykrywanie choroby. Wiele nowotworów można dziś wykryć na bardzo wczesnym etapie, kiedy leczenie jest znacznie skuteczniejsze.

Dla kobiet szczególnie ważne są trzy badania:

- **test HPV HR z genotypowaniem**, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym w wymazie z szyjki macicy, to nowy schemat badań dla kobiet w wieku od 25 do 64 lat, wykonywany jest co 5 lat, jeśli wynik testu HPV HR jest dodatni (+), z tego samego pobranego materiału wykonuje się dodatkowo cytologię na podłożu płynnym (LBC)
- **mammografia w kierunku raka piersi** dla kobiet w wieku od 45 do 75 lat, wykonywana co 2 lata
- **kolonoskopia w kierunku raka jelita grubego** dla kobiet i mężczyzn w wieku od 50 do 65 lat, wykonywana raz na 10 lat

Te badania mogą wykryć chorobę zanim pojawią się objawy, a czasem nawet zapobiec jej rozwojowi. Mimo to wiele osób wciąż ich nie wykonuje. Często odkładamy je na później, bo jesteśmy zajęci, zmęczeni albo po prostu się boimy. Paradoks polega na tym, że profilaktyka działa najlepiej właśnie wtedy, gdy czujemy się zdrowi.

Kobiety często zapominają o sobie

Z badań społecznych wynika, że kobiety często stawiają zdrowie innych przed własnym. Dbają o dzieci, partnerów, rodziców, organizują życie rodzinne, pracują zawodowo. W tym wszystkim łatwo zapomnieć o sobie. Dzień Kobiet może być dobrym momentem, żeby to zmienić.

Może to być zapisanie się na zaległe badanie.

Spacer zamiast kolejnego wieczoru przy komputerze.

Rozmowa z dzieckiem o szczepieniu przeciw HPV.

Decyzja o rzuceniu palenia.

Nie chodzi o wielką rewolucję. W profilaktyce najważniejsza jest regularność i konsekwencja małych decyzji.

Zdrowie to najpiękniejszy prezent

Nowotwory wciąż budzą strach – i trudno się temu dziwić. Ale wiedza, którą dysponujemy dziś, daje nam również ogromną przewagę. Wiemy coraz więcej o czynnikach ryzyka. Wiemy, jak im przeciwdziałać. Wiemy też, że profilaktyka naprawdę działa. Dlatego w tym roku w Dniu Kobiet warto pomyśleć o prezencie, który ma największą wartość. Nie musi być zapakowany w ozdobny papier. Może nim być decyzja, żeby zadbać o swoje zdrowie – dziś, nie kiedyś. Bo zdrowie to prezent, który zostaje z nami na lata.

Przeczytaj też

Kobieta w centrum uwagi. Zdrowie na klik

Sprawdź, jak umówisz się online na mammografię i cytologię, korzystając z centralnej e-rejestracji

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

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