

# Światowy Dzień Walki z Rakiem - 4 luty 2018 r.

Zbliżający się Światowy Dzień Walki z Rakiem jest dobrą okazją do zastanowienia się, co wiemy o chorobach nowotworowych, czy nasze zachowanie sprzyja troszczeniu się o własne zdrowie, czy powinniśmy zachować czujność onkologiczną i czy uczestniczymy w profilaktycznych badaniach przesiewowych.

Raka diagnozuje się najczęściej u osób w średnim i starszym wieku. Do zmian nowotworowych dochodzi jednak znacznie wcześniej! Dlatego już w młodości możesz mieć znaczny wpływ na to, czy choroba się rozwinie.

Wszystkie nowotwory powstają wskutek mutacji, czyli zmian DNA w komórkach ciała. Istnieje jednak szereg czynników, które sprzyjają tym mutacjom.

## Ryzyko nowotworów jest większe, jeśli:

- masz nadwagę,
- jesz dużo czerwonego mięsa, zwłaszcza przetworzonego,
- jesz mało produktów zbożowych i pełnoziarnistych oraz nasion strączkowych,
- jesz mało warzyw i owoców,
- nie uprawiasz aktywności fizycznej,
- pijesz dużo alkoholu,
- palisz papierosy,
- jesz dużo soli kuchennej,
- jesz dużo cukru i tłuszczu, pijesz napoje słodzone,
- często się opalasz i nie stosujesz kremów z filtrem.

To co robimy każdego dnia, wpływa na ryzyko zachorowania na różne choroby, między innymi na nowotwory. Proces ich powstawania jest długotrwały i skomplikowany. Może trwać latami. Już dziś pomyśl o przyszłości i podejmij kroki, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem.

## Przestrzegaj zasad Europejskiego Kodeksu Walki a Rakiem:

1. Nie pal!
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu,
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Uważaj na wysoki poziom radonu w otoczeniu.
10. Karm piersią. Unikaj hormonalnej terapii zastępczej.
11. Zaszczep dziecko przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
  - a. raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn),
  - b. raka piersi (u kobiet)
  - c. raka szyjki macicy.

Z okazji 18 Światowego Dnia Walki z Rakiem Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie zaprasza na Dzień Drzwi Otwartych, który odbędzie się 3 lutego (sobota) w godz. 10.00 – 12.00 w siedzibie Centrum (wejście główne od ul. Warszawskiej).

Państwowy Powiatowy

Inspektor Sanitarny w Hajnówce

Irena Dymińska

Zobacz: Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych na lata 2016-2024

- [Program profilaktyki nowotworów głowy i szyi](#)
  - [Program profilaktyki raka piersi \(mammografia\)](#)
  - [Program profilaktyki raka szyjki macicy \(cytologia\)](#)
  - [Profilaktyka raka jelita grubego](#)
  - [Rak płuc – palenie papierosów](#)
  - [Jak się chronić przed rakiem](#)
  - [Badanie postaw w zakresie profilaktyki nowotworowej wśród mieszkańców Polski](#)
- plakat promujący cytologię i japoński programy i dane, szkolenia i kursy, plakaty i materiały, telefonny zaufania

Image not found or type unknown