

# 12 zaleceń - jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka

Rak to choroba, w której komórki w ciele rozrastają się w niekontrolowany sposób, powodując guzy, które mogą się rozsiać do różnych organów. W Unii Europejskiej nowotwory stały się główną przyczyną zgonów. Rak jest najczęściej diagnozowany u osób w średnim i starszym wieku. Jednak do zmian w komórkach, które prowadzą do nowotworu dochodzi znacznie wcześniej. Dlatego już w młodości można mieć wpływ na to, czy choroba się rozwinie.

Wszystkie nowotwory powstają wskutek mutacji, czyli zmian DNA w komórkach ciała. Jesteśmy wyposażeni w mechanizmy, które nas przed nimi chronią. Gdy jednak w grę wchodzi zewnętrzne czynniki takie jak rakotwórcze substancje zawarte w dymie tytoniowym lub promieniowanie, mechanizmy te są niewystarczające. Zmiany genetyczne powodują również wewnętrzne przyczyny, związane na przykład z produkcją hormonów.

## Czy raka można uniknąć?

Każdy może zachorować na raka. Niektórzy jednak, z powodu swojego stylu życia mają znacznie większe ryzyko rozwoju tej choroby niż inni. Wiadomo, co może zwiększać lub zmniejszać to niebezpieczeństwo, lecz wciąż jeszcze nie wiemy, które osoby narażone na czynniki rakotwórcze na pewno zachorują na raka. Nie ulega jednak wątpliwości, że **połowy zachorowań na nowotwory można uniknąć dzięki stosowaniu się do wskazań zawartych w Europejskim kodeksie walki z rakiem**. Stosunkowo łatwo wprowadzić je w życie. Zaczynaj już teraz!

PPN\_Zasada\_1 or type unknown

## Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci

---

PPN\_Zasada\_2 or type unknown

## Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.

---

PPN\_Zasada\_3 or type unknown

## Utrzymuj prawidłową masę ciała.

---

PPN\_Zasada\_4 or type unknown

## Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.

---

PPN\_Zasada\_5 or type unknown

## Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:

- **jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;**
- **ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;**

- **unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.**
- 

PPN\_Zasada\_6

Image not found or type unknown

**~~Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.~~**  
**~~Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom~~**

---

PPN\_Zasada\_7

Image not found or type unknown

**~~Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci).~~**  
**~~Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony~~**  
**~~przeciwslonecznej.~~**  
**~~Nie korzystaj z solarium.~~**

---

PPN\_Zasada\_8

Image not found or type unknown

**Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.  
Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.**

---

PPN\_Zasada\_9

Image not found or type unknown

**Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane  
wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.**

---

Image not found or type unknown

### **Kobiety powinny pamiętać o tym, że:**

- **karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;**
  - **hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.**
- 

Image not found or type unknown

### **Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:**

- **wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);**
  - **wirusowi brodawczaka ludzkiego - HPV (dotyczy dziewcząt).**
-

Image not found or type unknown

**Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:**

- **raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);**
- **raka piersi (u kobiet);**
- **raka szyjki macicy (u kobiet).**