

## **ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM (4 LUTEGO)**

W czwartek obchodzimy XXI Światowy Dzień Walki z Rakiem.

Został on ustanowiony 4 lutego 2000 roku na Światowym Szczycie Walki z Rakiem w Paryżu, zorganizowanym przez dyrektora generalnego UNESCO i Prezydenta Francji. Na szczycie opracowano tzw. Kartę Paryską, zobowiązującą wszystkie kraje, które podpisały się pod nią do tworzenia programów zapobiegających chorobom nowotworowym.

Nadrzędnym celem Światowego Dnia Walki z Rakiem jest zwrócenie uwagi na zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych.



Z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem możemy wyrazić symbolicznie swoją solidarność z pacjentami onkologicznymi, ale również zadbać o swoje zdrowie i zwiększyć świadomość dotyczącą objawów, diagnostyki i leczenia onkologicznego.

W profilaktyce chorób nowotworowych duże znaczenie ma odżywianie i tryb życia. Właściwa dieta, aktywność fizyczna oraz ograniczenie używek pomogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów. Należy także regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym - wczesne wykrycie raka zwiększa szanse na wyleczenie.

Międzynarodowe zespoły badawcze szacują, że nawet 90% nowotworów powodują czynniki zewnętrzne, na które mamy wpływ. Przestrzegając prostych zasad zdrowego stylu życia, jesteśmy w stanie obniżyć ryzyko zachorowania.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w ten sposób można uniknąć nawet 50% przypadków wszystkich nowotworów. Zasady, których należy przestrzegać, zostały opracowane dzięki wieloletnim badaniom naukowym i opublikowane pod tytułem **„Europejski Kodeks Walki z Rakiem”**.

Na podstawie dwunastu zaleceń Kodeksu stworzono polską publikację „10 sposobów na zdrowie”. Zawierają one następujące porady, pomocne w prowadzeniu zdrowego stylu życia i obniżeniu ryzyka zachorowania na raka:

✓ **Nie pal, nie używaj tytoniu w żadnej postaci.**

Jeden papieros zawiera około 7 tysięcy substancji chemicznych, z czego ponad 70 jest silnie rakotwórczych.

✓ **Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.**

Z powodu wymuszonego biernego palenia każdego roku w Polsce umiera około 2 000 osób, które same nigdy nie paliły.

✓ **Utrzymuj prawidłową masę ciała.**

Nadwaga i otyłość to drugi (po paleniu tytoniu) najważniejszy czynnik ryzyka wystąpienia nowotworów.

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

Regularne ćwiczenia chronią m.in. przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy.

✓ **Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.**

Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców. Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru i/lub tłuszczu). Unikaj słodzonych napojów, przetworzonego mięsa oraz ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.

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

Picie każdej, nawet niewielkiej ilości alkoholu, zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

- ✓ **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej, nie korzystaj z solarium.**

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak: rak skóry, choroby oczu (np. zapalenie spojówek, zaćma), osłabienie układu odpornościowego.

- ✓ **Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.**

Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy. Brak ochrony przed szkodliwymi substancjami chemicznymi obecnymi w miejscu pracy może przyczyniać się do występowania wielu rodzajów nowotworów, np. narażenie na chrom, nikiel, czy arsen zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuca.

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

Radon to radioaktywny gaz szlachetny występujący w skorupie ziemskiej, jego wysokie stężenie przyczynia się do rozwoju raka płuca. Zaleca się regularne wietrzenie pomieszczeń.

- ✓ **Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (kobiety i mężczyźni), raka piersi (kobiety), raka szyjki macicy (kobiety).**

Szansę wyleczenia raka zwiększa jego wczesne rozpoznanie. Metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się pierwszych objawów choroby, a nawet wykrycie zmian przedrakowych.

## **CHŁOŃ WIEDZĘ O CHŁONIAKACH**

**Chłoniaki** to nowotwory, na które można zachorować w każdym wieku. W Polsce zapada na nie rocznie ponad 6000 osób. Dziś większość z nich można całkowicie wyleczyć. Objawy chłoniaków są niespecyficzne, często przypominają przeziębienie lub grypę. Im wcześniej wykryte tym większa szansa na całkowity powrót do zdrowia.

Z myślą o pacjentach i ich bliskich stworzona została baza wiedzy o chłoniakach na portalu **Hematoonkologia.pl**. Można tam znaleźć informacje o chorobie, możliwościach leczenia, nowoczesnych terapiach, a także porady ekspertów - dermatologa, dietetyka, psychoonkologa. Pacjenci mają również szansę poznać historie innych chorych.

### **Zapraszam do obejrzenia filmu:**

[https://www.youtube.com/watch?v=qGCIE8fLpSk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=qGCIE8fLpSk&feature=emb_logo)

Opr.

Mateusz Czepek