

*Walka z rakiem -
jak do tego nie dopuścić*



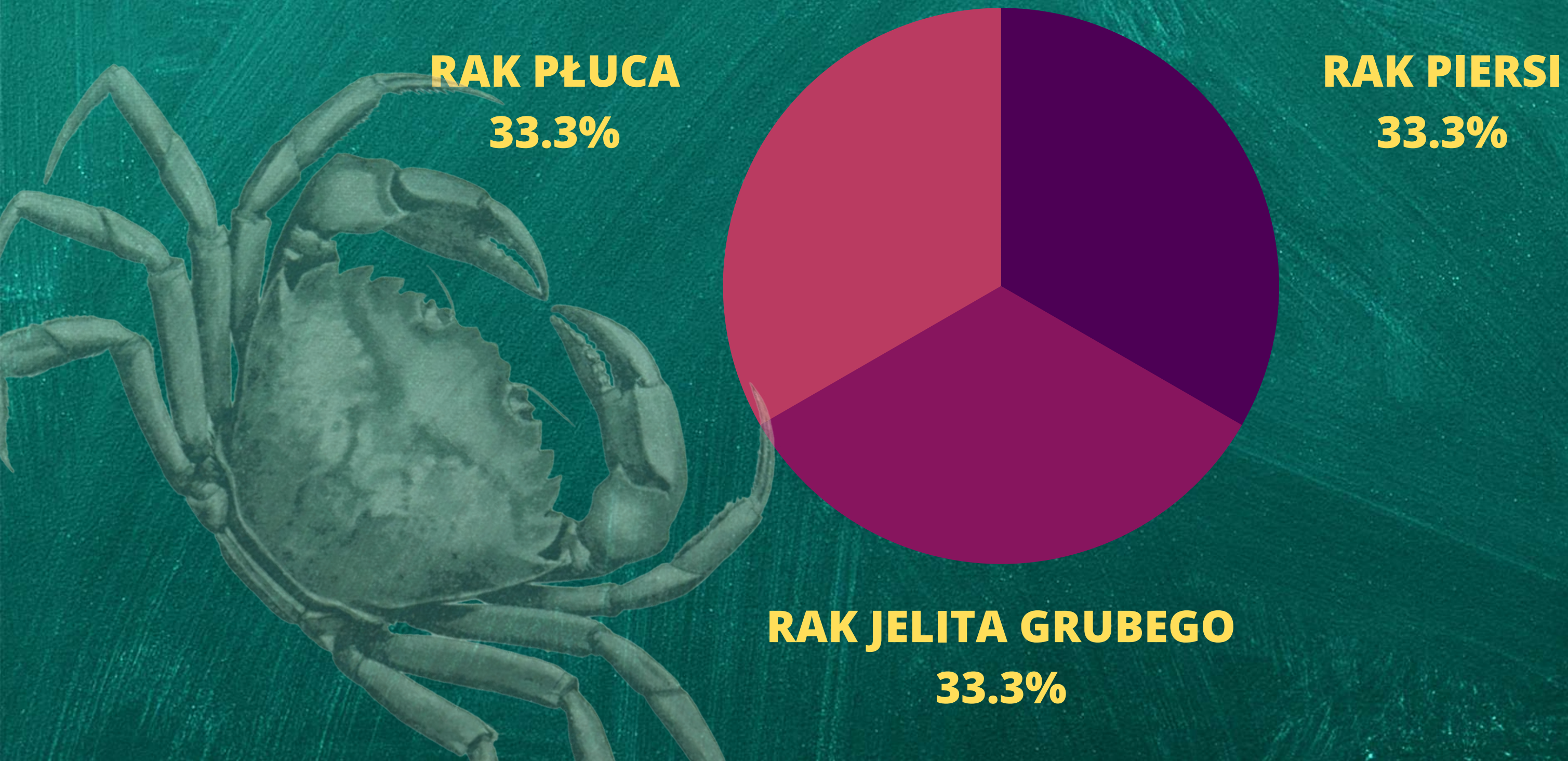
opracowanie: A. Kowalska

Każdego roku zwiększa się
liczba zachorowań
na nowotwory złośliwe w Polsce.

140 tys. zachorowań
w Polsce
w ciągu roku

100 tys. zgonów
spowodowanych
nowotworem w Polsce
w ciągu roku

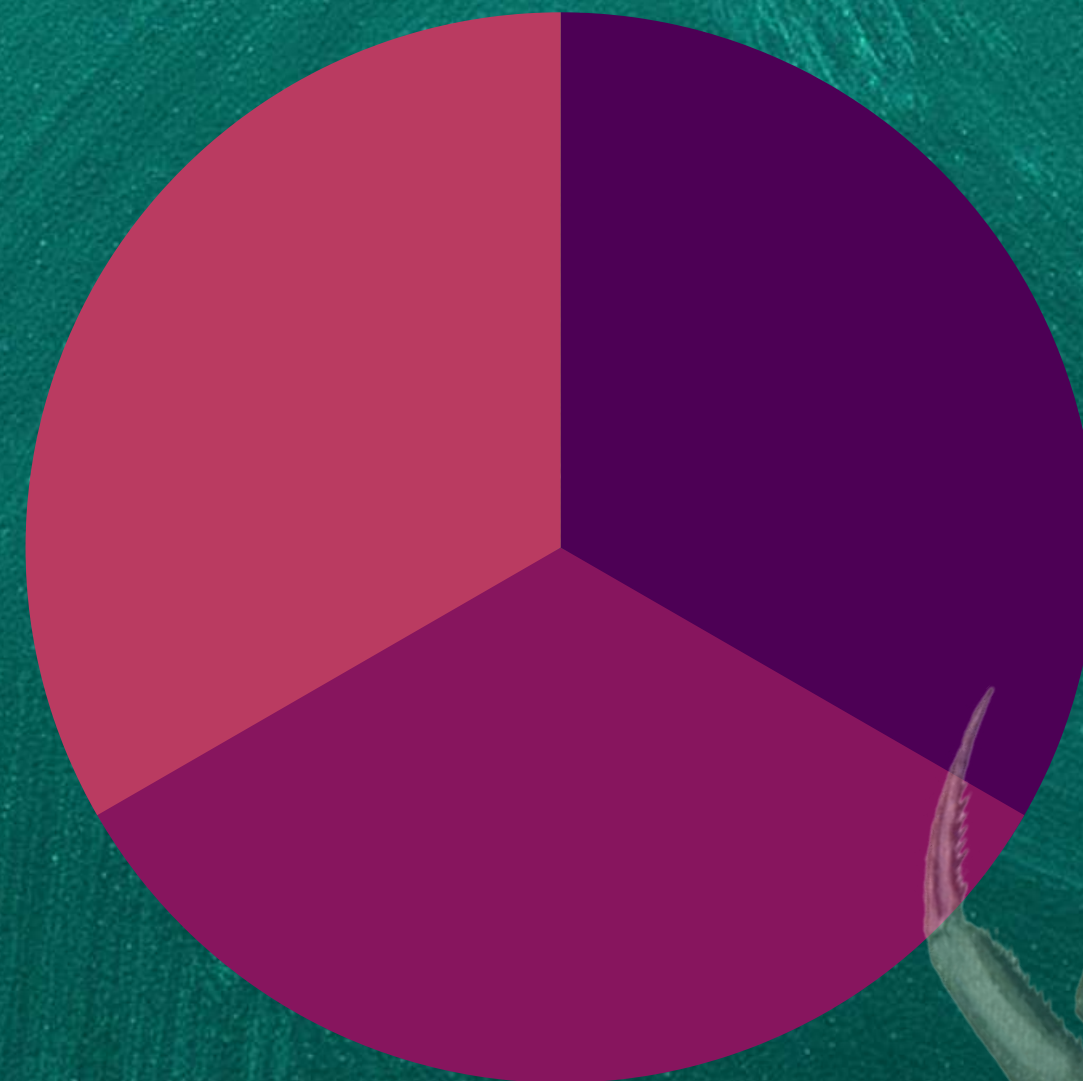
Najczęściej diagnozowane nowotwory u Polek



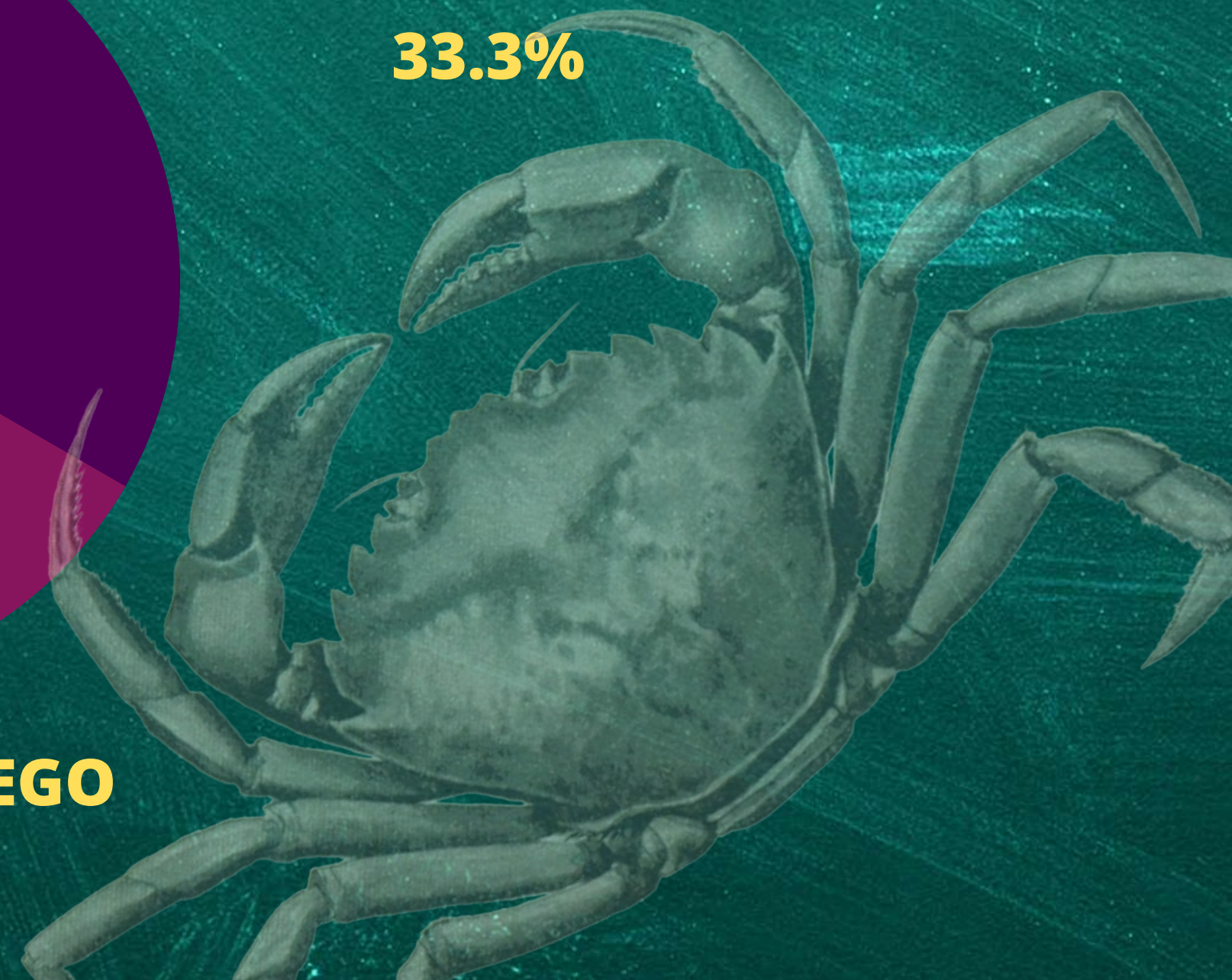
Najczęściej diagnozowane nowotwory u polskich mężczyzn

RAK PŁUCA
33.3%

RAK PROSTATY
33.3%



RAK JELITA GRUBEGO
33.3%



80 % chorych, zgłasza się do onkologa
w momencie, kiedy choroba jest już
w zaawansowanym stadium.

To właśnie zbyt późne wykrycie
choroby, jest wskaźnikiem
wysokiej umieralności.



Profilaktyka jest kluczowa w walce z nowotworami

Dzięki niej można uniknąć co drugiego przypadku zachorowania na raka, lub wykryć chorobę we wczesnym etapie.



Bardzo ważną formą profilaktyki nowotworowej jest zdrowy styl życia:

- *unikanie stresu,*
- *niepalenie tytoniu (czynne oraz bierne),*
- *nienadużywanie alkoholu,*
- *spożywanie dużej ilości owoców i warzyw,*
- *utrzymywanie odpowiedniej wagi,*
- *regularna aktywność fizyczna,*
- *ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego,*
- *rozsądne korzystanie ze słońca,*
- *unikanie wizyt w solarium.*

KONIECZNE JEST TAKŻE WYKONYWANIE BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

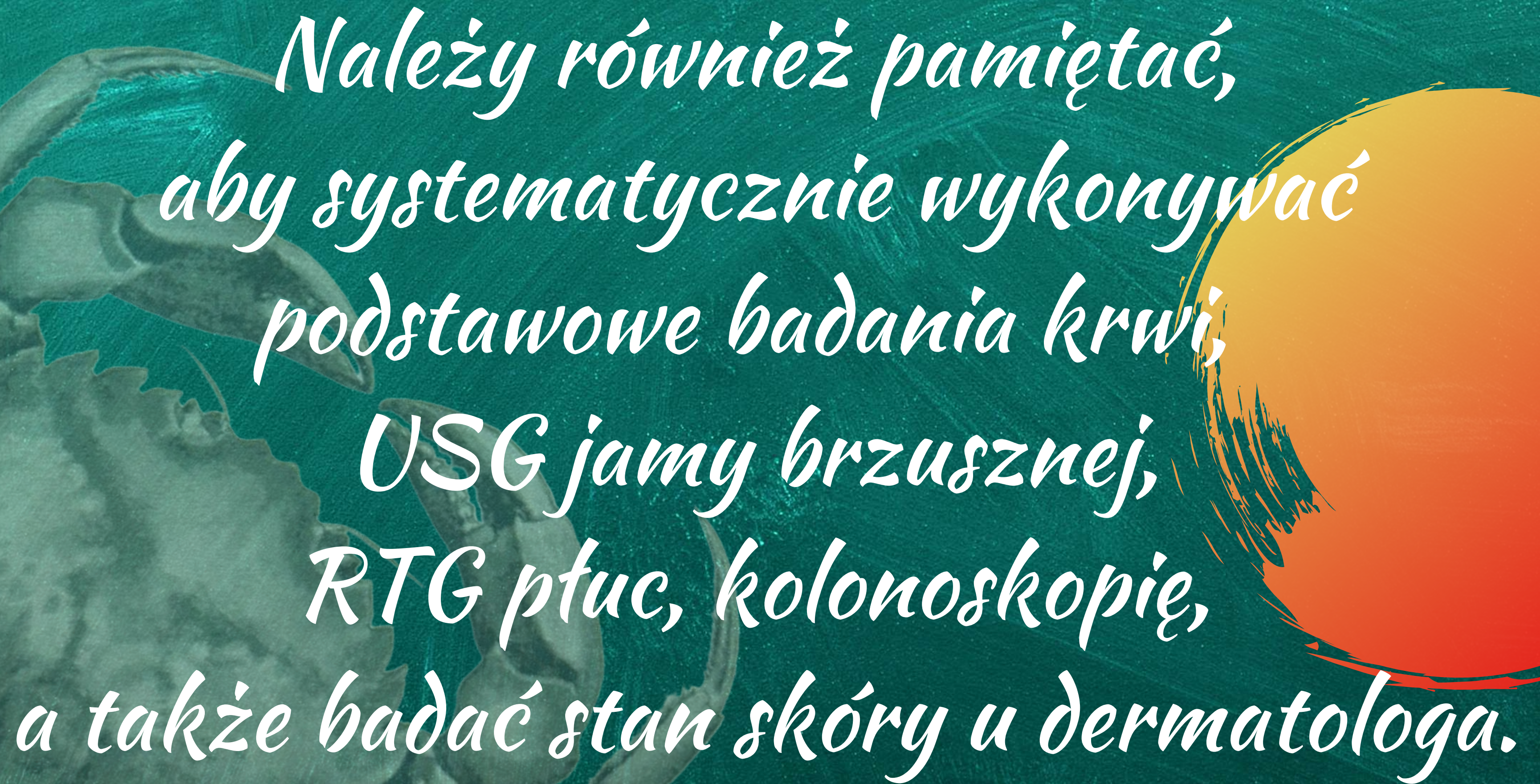
Panie powinny pamiętać o:

- *samobadaniu piersi,*
- *wykonywaniu USG oraz mammografii,*
- *wykonywaniu USG przezpochwowym oraz cytologii.*

Panowie powinni pamiętać o:

- *okresowym badaniu per rectum i mierzyć poziom markera nowotworowego PSA we krwi, co zapewni wczesne wykrycie nowotworu prostaty.*





*Należy również pamiętać,
aby systematycznie wykonywać
podstawowe badania krwi,
USG jamy brzusznej,
RTG płuc, kolonoskopię,
a także badać stan skóry u dermatologa.*

Coraz popularniejszym narzędziem profilaktyki nowotworów złośliwych jest badanie genetyczne.

Badanie to ocenia prawdopodobieństwo rozwinięcia się u danej osoby, choroby nowotworowej.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY W CHOROBY NOWOTWOROWEJ?

Oczywistym jest fakt, że pomocy należy szukać w poradni onkologicznej, ale nie tylko.

Polskie Towarzystwo Psychoonkologiczne prowadzi telefon zaufania dla chorych na raka oraz ich bliskich.

Pod bezpłatnym numerem 800 080 164, pacjenci onkologiczni mogą otrzymać wsparcie emocjonalne i poradę psychoonkologiczną.

*"Pacjent chory na raka jeszcze nie wie,
że właśnie rozpoczął nową
partię szachów z Panem Bogiem."*



Paweł Grabowski

DZIAŁAJ!

BADAJ!

ŻYJ!





KONIEC



w prezentacji wykorzystano materiały ze strony:

<https://zdrowegeny.pl/centrum-prasowe/dni-walki-z-rakiem-jak-ochronic-sie-przed-nowotworem>