

## 4 LUTEGO - XXI ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM



4 lutego obchodzimy XXI Światowy Dzień Walki z Rakiem. Święto zostało ustanowione podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu.

W tym roku w związku z pandemią COVID-19 nie odbędzie się tradycyjny Dzień Drzwi Otwartych w krajowych ośrodkach onkologicznych. Nie zabraknie jednak ciekawych wydarzeń i spotkań on-line nawiązujących do tego dnia.

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

Z inspiracji Komisji Europejskiej powstał **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**, który ma na celu edukację społeczeństwa na temat działań ograniczających ryzyko zachorowania na raka. Składa się z dwunastu zaleceń, do których większość ludzi może się bez trudu stosować. Z badań wynika, że gdyby każdy stosował się do tych zaleceń, można by uniknąć prawie połowy wszystkich zgonów z powodu raka w Europie.

### Oto te zalecenia:

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.  
Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.



7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci).  
Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciw-słonecznej. Nie korzystaj z solarium.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
  - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka piersi,
  - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów.
11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:
  - wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków),
  - wirusowi brodawczaka ludzkiego - HPV (dotyczy dziewcząt).
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania.

Sylwia Wieczorek