

## Ochrona przed rakiem - w pracy i w domu

**Zanieczyszczenie powietrza, praca w szkodliwych warunkach – czyli na jakie czynniki rakotwórcze należy zwracać uwagę w pracy i w domu?**

### Dlaczego trzeba przestrzegać zasad BHP?

Przyjmuje się, że już krótkotrwałe zetknięcie się z czynnikami rakotwórczymi może być dla nas niebezpieczne. Stąd też warto zwracać szczególną uwagę na środowisko pracy, w którym spędzamy sporą część naszego czasu. Niezwykle ważne jest przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (przepisów BHP), chroniących nas przed działaniem groźnych dla zdrowia substancji. Brak odpowiedniej ochrony może przyczynić się do wystąpienia wielu rodzajów nowotworów.

Choroba nowotworowa może rozwinąć się w okresie od kilku do nawet kilkudziesięciu lat od momentu pierwszego kontaktu z czynnikiem rakotwórczym. Dlatego warto poznać listę szkodliwych czynników chemicznych i fizycznych, na które jesteśmy narażeni np. w procesie produkcji i ograniczać z nimi kontakt.

### Czynniki, na które należy zwrócić szczególną uwagę:

- chrom oraz nikiel (powstający m.in. ze spalania węgla, ropy czy przy produkcji stali) zwiększają ryzyko wystąpienia raka płuca;
- oddziaływanie włókien azbestowych, występujących na przykład w starych dachach pokrytych eternitem czy w płytach i izolacjach ogniotrwałych stosowanych w budownictwie, zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuca i opłucnej;

**planujdlugiezycie.pl**  
**gov.pl/zdrowie**

- styczność z produktami ropopochodnymi oraz wydobywanie i przetwarzanie arsenu, np. w odlewniach czy hutach szkła, może przyczynić się do powstania nowotworów skóry;
- chlorek winylu, który stosuje się w produkcji przedmiotów codziennego użytku, okien i podłóg z PCV, może wywoływać raka wątroby;
- benzen, który wykorzystuje się m.in. w produkcji rozpuszczalników, barwników i tworzyw sztucznych, może przyczynić się do zachorowania na białaczkę;
- praca przy produkcji aluminium zwiększa zachorowalność na raka pęcherza moczowego i raka płuca;
- praca w kopalniach, przy produkcji koksu i odlewie metali częściej powoduje raka płuca;
- praca z farbami i lakierami niesie ryzyko wystąpienia różnych nowotworów.

### Pałac, zwiększasz ryzyko zachorowania

O ile nie zawsze mamy wpływ na warunki pracy, o tyle możemy mieć realny wpływ na zmiany postawy współpracowników. Naukowcy z Oxford University, którzy badali największe zagrożenia nowotworami w pracy, stwierdzili, że ryzyko rozwinięcia się choroby nowotworowej znacząco wzrasta u osób palących papierosy, np. zachorowanie na raka płuca jest dużo bardziej prawdopodobne u osób narażonych na działanie azbestu i jednocześnie palących tytoń.

**Rezygnacja z palenia tytoniu jest najlepszym sposobem ograniczenia ryzyka zachorowania na raka.** Choć pracodawcy nie mają narzędzi prawnych, by zachęcać zatrudnionych do rzucenia palenia, to wiele mogą zrobić. Odpowiednio przygotowane akcje zachęcające do rezygnacji z palenia i ochrona niepalących przed dymem poprzez wydzielenie specjalnych stref dla palaczy są skuteczne.

### Uważaj na radon

Radon to promieniotwórczy gaz szlachetny występujący naturalnie w skałach i glebie, a także w materiałach budowlanych wykorzystujących ten surowiec. Podwyższone stężenie radonu obserwuje się głównie w niewietrzonych piwnicach i pomieszczeniach o słabej wentylacji znajdujących się na parterze. Szczególnie duże stężenia radonu występują w kopalniach. Radon jest bezbarwny i bezwonny, wykryć go można jedynie przy pomocy specjalistycznych urządzeń. Narażenie na radon stanowi drugą, po paleniu papierosów, najważniejszą przyczynę raka płuca – szacuje się, że jest odpowiedzialny za 9% przypadków zachorowań. Aby ograniczyć jego stężenie w pomieszczeniach, należy je wietrzyć oraz, tam gdzie to możliwe, instalować specjalne systemy wentylacji powietrza.

### Sprawdzaj jakość powietrza

Światowa Organizacja Zdrowia wpisała spaliny z silników Diesla na listę czynników przyczyniających się do rozwoju nowotworów, co oznacza, że oddychanie powietrzem, w którym unoszą się spaliny silników wysokoprężnych jest zagrożeniem dla naszego zdrowia. Oceńmy zatem powietrze nosem i wzrokiem. Mętna, ciężka mgła o brunatnym odcieniu i wyczuwalnym zapachu, dymiące gęstym dymem kominy i wydobywające się z rur wydechowych spaliny samochodów powinny zniechęcać do spacerowania w takim otoczeniu.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo  
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.