

Dzięki badaniom naukowym prowadzonym przez wiele lat, wiemy, że nawet połowy diagnozowanych chorób nowotworowych można by uniknąć, stosując się do 12 zasad zebranych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem, które szczegółowo omawiamy poniżej.

1. Nie pal! Nie używaj tytoniu w żadnej postaci!

Zaprzestanie palenia tytoniu to podstawa, najlepiej by było w ogóle nie zaczynać. Wdychanie dymu tytoniowego to nie tylko najczęstsza przyczyna zachorowań na raka płuc, to również zwiększone ryzyko zachorowania na inne nowotwory oraz choroby układu krążenia. W dymie znajduje się kilka tysięcy substancji chemicznych szkodliwych dla zdrowia, w tym kilkadziesiąt substancji rakotwórczych. Warto rzucić palenie w każdym wieku: przed czterdziestką zmniejszy to ryzyko zachorowania o 90%, po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce może wydłużyć życie o kilka lat.

2. Unikaj biernego palenia! Stwórz w domu i w pracy środowisko wolne od dymu tytoniowego!

Dom każdego człowieka powinien być miejscem bezpiecznym, gdzie nikt nie jest narażony na rakotwórcze działanie dymu tytoniowego, który wdychany jest nie tylko podczas palenia, ale również podczas przebywania w zadymionym pomieszczeniu. Warto ustanowić strefę wolną od dymu, czyli miejsce, w którym palić nie wolno w żadnej sytuacji, także przed drzwiami wejściowymi czy w oknie.

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała!

Otyłość jest jednym z czynników, które w znacznym stopniu przyczyniają się do powstawania nowotworów. Kontroluj swoją wagę! Mierz obwód talii – u kobiet nie powinien przekraczać 80 cm, u mężczyzn 94 cm. Wartości wyższe niż 88 cm u kobiet i 102 cm u mężczyzn wskazują na wysokie ryzyko wystąpienia poważnych chorób.

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

Zalecana aktywność fizyczna to co najmniej 30 minut dziennie. Może to być taniec, pływanie albo marsz w szybkim tempie – cokolwiek, co sprawi, że tętno i oddech przyspieszą.

planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia!

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia, najważniejsze we właściwej diecie jest zwiększenie spożycia warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych, a także ograniczenie spożycia żywności wysoko przetworzonej, czerwonego mięsa i tłuszczu zwierzęcego oraz – co ważne – soli i słodzonych napojów.

6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, zrezygnuj z tego, a przynajmniej ogranicz jego spożycie.

Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne!

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe, czyli UV, zwiększa ryzyko wystąpienia raka skóry, w tym czerniaka. Nigdy nie korzystaj z solariumów i innych urządzeń samoopalających. Ich działanie polega na emisji sztucznego promieniowania UV w natężeniu wielokrotnie przewyższającym naturalne promieniowanie słoneczne. To dawka, która nigdy nie jest bezpieczna. W Polsce obowiązuje całkowity zakaz korzystania z solariumów przez osoby niepełnoletnie. Słońca nie należy jednak unikać – niewielkie dawki promieniowania UV są nam niezbędne do produkcji witaminy D, która ma duże znaczenie dla organizmu. Już kilkanaście minut na słońcu zapewnia organizmowi odpowiednią dawkę witaminy D. Pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach, które pomogą uniknąć szkodliwych następstw ekspozycji na promieniowanie: nie przebywajmy zbyt długo na słońcu, a jeśli to konieczne korzystajmy z przewiewnej odzieży chroniącej skórę oraz kremów z filtrem UV, chrońmy się w cieniu w godzinach największego narażenia (10-16), nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.

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

Przepisy BHP działają na Twoją korzyść. Poznaj je! Dzięki temu będziesz świadomy, na jakie substancje jesteś narażony i jak się chronić.

9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na wysokie stężenie radonu (gazu będącego źródłem naturalnego promieniowania).

Jeśli nie masz możliwości sprawdzenia, a mieszkasz na parterze, często wietrz mieszkanie i zadбай o odpowiednią wentylację.

10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory, a zatem jest korzystne nie tylko dla dziecka, ale również dla matki. Karm swoje dziecko piersią, to dobre dla Was obojga!
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, ogranicz jej stosowanie do niezbędnego minimum, zawsze w porozumieniu z lekarzem ginekologiem.

11. Pamiętaj o obowiązkowych szczepieniach swoich dzieci!

Szacuje się, że nawet 20% przypadków wystąpienia nowotworu złośliwego może wynikać z zakażenia wirusowego lub bakteryjnego. Obowiązkowe szczepienia są najskuteczniejszym sposobem ochrony przed infekcjami, również tymi, które mogą być przyczyną raka. Szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (tzw. żółtaczką), a także wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) zapobiegają zachorowaniom na raka wątroby, raka szyjki macicy i niektórych nowotworów w obrębie głowy i szyi.

12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania raka!

System ochrony zdrowia w Polsce oferuje badania przesiewowe w kierunku raka jelita grubego (mężczyźni i kobiety na zaproszenie), a także w kierunku raka piersi (kobiety w wieku 50-69 lat) i raka szyjki macicy (kobiety w wieku 25-59 lat). Uczestnictwo w badaniach przesiewowych nie tylko ułatwia wczesne wykrycie nowotworu, co znacząco ułatwia leczenie, ale także w przypadku nowotworów jelita grubego i szyjki macicy może zapobiegać zachorowaniu!