



Zaplanuj długie życie - badaj się regularnie!

planujedługiezycie.pl  
gov.pl/zdrowie

**Rak to nie wyrok - szczególnie, gdy zostanie wykryty wystarczająco wcześniej. Reagowanie na sygnały, jakie wysyła nam ciało oraz regularne badania mogą pomóc we wczesnym wykryciu choroby i umożliwić lekarzom skuteczne działanie. Na co zwracać uwagę i jak należy chronić się przed rozwojem nowotworu?**

Rzeczywistość technologii diagnostycznych pozwala coraz skuteczniej wykrywać choroby nowotworowe. Jednak największe znaczenie ma czujność, zarówno ze strony lekarza, jak i pacjenta. Często to właśnie najprostsze badania są najskuteczniejsze: część z nich możemy nawet wykonywać sami albo z pomocą bliskiej osoby, jak w przypadku samobadania piersi. Ciało zwykle wysyła sygnały informujące, że dzieje się coś niepokojącego - dlatego ważne jest, aby nie lekceważyć pozornie błaahych objawów.

#### **Od diagnozy do zdrowia**

- Utrata wagi mimo braku diety odchudzającej, nocne poty czy łatwe męczenie się mogą stanowić objawy choroby nowotworowej - mówi dr Joanna Didkowska z Centrum Onkologii w Warszawie. - W przypadku, gdy się pojawiają, warto udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który zleci podstawowe badania.

Prosta morfologia krwi może być przydatna w ocenie, czy konieczna jest bardziej szczegółowa diagnostyka. Objawów mogących świadczyć o zmianach jest oczywiście więcej, dlatego warto zwrócić się do specjalisty zawsze wtedy, gdy czujemy, że dzieje się coś niepokojącego. Szczególnie znaczenie mają jednak badania okresowe, czyli wykonywane w określonych odstępach czasu. Najważniejsze z nich to cytologia i mammografia dla kobiet oraz kolonoskopia dla wszystkich. Poddawanie się im regularnie to ważny element zdrowego trybu życia.

#### **Badaj się!**

Na ogół, gdy pojawiają się różne dolegliwości, staramy się poradzić sobie z nimi sami. Powody są różne, zazwyczaj jest to brak czasu. Idziemy do apteki, bierzemy środki przeciwbólowe albo coś na gorączkę i czekamy, aż przejdzie. Może się jednak zdarzyć, że gorączka nie ustępuje, nocą zalewa nas pot albo nie przestajemy chudnąć. Dolegliwości nie muszą wiązać się z nowotworem, ale ostrożności nigdy za wiele - jeśli pojawiły się zmiany, wczesna diagnoza może dać nam ogromną przewagę.

Czas ma tu duże znaczenie - szybka reakcja może zadziałać tylko na naszą korzyść. Jeśli objawy nie znikają, zamiast do apteki najlepiej udać się do lekarza. Regularne badania

w przychodni pomogą nam jak najdłużej zachować zdrowie i sprawność. Nawet gdy nie odczuwamy żadnych objawów, dbanie o nasze zdrowie pozwoli nam spokojnie patrzeć w przyszłość. Okresowe badania są również ważne, jeśli w naszej rodzinie były przypadki zachorowań albo gdy w pracy obcujemy z czynnikami takimi jak dym, substancje chemiczne lub promieniowanie. Regularnie wykonywana cytologia, mammografia czy kolonoskopia powinny być na stałe wpisane w nasz kalendarz.

#### **Możesz zapobiec chorobie!**

Jak większości chorób, nowotworom można zapobiegać. Badania naukowe wskazują, że nawet połowy zachorowań można uniknąć, jeżeli stosujemy się do zaleceń i wskazówek ekspertów. Przyczyny zmian nowotworowych są różne, ale na większość z nich mamy wpływ: prawie 70% zachorowań jest związanych z naszymi zachowaniami zdrowotnymi.

- Jest wiele sposobów, by chronić się przed rakiem - informuje dr Didkowska. - To zazwyczaj proste i bardzo skuteczne metody, które pozwalają wyeliminować ryzyko rozwinienia się wielu nowotworów.

Bardzo wiele zależy od nas. Odpowiednie zachowania zdrowotne zalecane przez lekarzy to m.in. właściwe odżywianie się, niepalenie tytoniu, odpowiednia dieta, utrzymanie prawidłowej masy ciała, wysiłek fizyczny i korzystanie z badań w ramach programów przesiewowych. **W Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem** zebrano **12 wskazówek**, które pomogą zapobiec chorobie. Plan na długie życie jest prosty: ruch codziennie, warzywa i owoce codziennie, badania przeciw rakowi regularnie.

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo  
Zdrowia

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