

# Światowy Dzień Walki z Rakiem



**Światowy Dzień Walki z Rakiem** przypadający **4 lutego** został ustanowiony podczas odbywającego się w Paryżu w 2000 roku Światowego Szczytu Walki z Rakiem. Na spotkaniu przyjęto Kartę Paryską, w myśl której kraje, które ją podpisały, zobowiązały się do stworzenia programów zapobiegających i metod leczenia chorób nowotworowych.

W Polsce w ciągu ostatnich 20 lat zanotowano wzrost zachorowań na nowotwory o około 40%. Najczęściej rozpoznawanymi nowotworami są nowotwory płuc, nowotwory piersi, nowotwory gruczołu krokowego oraz nowotwory jelita grubego.

Według badań liczbę zgonów z powodu nowotworów można zmniejszyć unikając, m.in.: palenia tytoniu, nadwagi i otyłości, nieprawidłowych nawyków żywieniowych, niskiej aktywności fizycznej, czy nadużywania alkoholu. Warto zatem zwrócić szczególną uwagę na zachowanie zasad zdrowego stylu życia oraz systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych.

Rzecznik Prasowy  
Magdalena Us

- 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:**
  - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
  - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
  - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
- 6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.**
- 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroni się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej. Nie korzystaj z solarium.**
- 8. Chroni 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 nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
  - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
- 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:**
  - raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
  - raka piersi (u kobiet);
  - raka szyjki macicy (u kobiet).