Światowy Dzień Walki z Rakiem 2017

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%. Według opracowanych przez Ministerstwo Zdrowia Map Potrzeb Zdrowotnych, w 2012 roku w województwie lubelskim zdiagnozowano 8 049 nowych przypadków nowotworów złośliwych, co było 9. wartością w kraju. W przeliczeniu na 100 tys. ludności było to 372 osoby – 2. najniższa wartość w kraju. Najczęściej rozpoznawanymi nowotworami były nowotwory płuc, nowotwory piersi, nowotwory gruczołu krokowego oraz nowotwory jelita grubego. Stanowiły one prawie 50% zachorowań na nowotwory złośliwe w woj. lubelskim w 2012 roku.

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

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

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). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. 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 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).

Dodana: 3 luty 2017 07:01 Zmodyfikowana: 3 luty 2017 07:01

Powrót

Ekran główny