

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

- 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). Chronь się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.**
- 8. Chronь 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).