

„Sam możesz znacznie obniżyć ryzyko wystąpienia raka!

Paweł Koczkodaj

*Ambasador Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem,
Zakład Biofizyki i Fizjologii Człowieka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów, Centrum Onkologii im. Marii
Sklodowskiej-Curie w Warszawie*

Nowotwory złośliwe nieustannie stanowią poważny problem zdrowotny zarówno w Polsce, jak i na świecie. Według najnowszych danych Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce w 2015 r. odnotowano ponad 163 tys. nowych przypadków zachorowań na nowotwory złośliwe (4 tys. przypadków więcej niż w 2014 r.) i aż 100 tys. zgonów z tej właśnie przyczyny (5 tys. więcej niż w roku poprzednim). Wśród kobiet najczęściej występowały: rak piersi, płuca i jelita grubego, natomiast wśród mężczyzn: rak płuca, rak jelita grubego i gruczołu krokowego. Czy istnieje sposób na powstrzymanie i przeciwstawienie się tej epidemii? Z odpowiedzią i pomocą przychodzi nam Europejski Kodeks Walki z Rakiem.

Nawet ponad 90% wszystkich nowotworów złośliwych powodowanych jest przez czynniki zewnętrzne, na których ograniczenie lub całkowitą eliminację mamy ogromny wpływ. Poprzez podejmowane przez nas codziennie decyzje, realnie wpływamy na nasze zdrowie dzisiaj i w przyszłości. Dzięki wieloletniej pracy naukowców wiemy, w jaki sposób możemy znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na raka. Opracowane przez uczonych zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem mówią nam, jak w prostych krokach, bez specjalnych umiejętności czy szkoleń możemy zmniejszać prawdopodobieństwo wystąpienia choroby nowotworowej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że w przypadku przestrzegania wszystkich zaleceń Kodeksu, w całej Europie można byłoby uniknąć nawet 50% wszystkich zgonów powodowanych przez choroby nowotworowe.

Jakich zaleceń powinniśmy przestrzegać i dlaczego jest to tak ważne dla naszego zdrowia?

1. Nie pal, nie używaj tytoniu w żadnej postaci.

Palenie tytoniu jest przyczyną wielu chorób oraz przedwczesnej śmierci. Najbardziej niebezpieczną formą używania tytoniu jest palenie papierosów. Połowa palaczy tytoniu umiera przedwcześnie (tj. przed 70 rokiem życia) z powodu chorób spowodowanych paleniem. **Jeden papieros zawiera 7 tys. substancji chemicznych, w tym aż ponad 70 silnie rakotwórczych!**

Osoby, które chciałyby rozstać się z nałogiem, zachęcam do odwiedzenia strony kampanii Nie spalaj się! #WUModa na niepalenie www.niespalajsie.wum.edu.pl, a także do skorzystania z pomocy Poradni Pomocy Palącym działającej przy Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie pod nr tel. 801-108-108 i adresem: www.jakrzucicpalenie.pl.

2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.

Niestety, palacze oprócz narażania na szwank własnego zdrowia, szkodzą również osobom znajdującym się w ich otoczeniu. **Z powodu wymuszonego biernego palenia, każdego roku w Polsce umiera około 2 000 osób, które same nigdy nie paliły.**

3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Nadwaga i otyłość to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy czynnik ryzyka nowotworów. Badania naukowe dowodzą, że ryzyko rozwoju raka rośnie proporcjonalnie wraz ze wzrostem objętości tkanki tłuszczowej w organizmie.

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

Aktywność fizyczna zapobiega nadmiernej masie ciała, tym samym obniża ryzyko chorób związanych z nadwagą lub otyłością, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby kardiologiczne. Regularne ćwiczenia chronią przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy.

Dodatkowo według niektórych badań, bycie aktywnym może chronić nas także przed rakiem płuca, wątroby, jajnika, prostaty, nerki i żołądka.

Jak ćwiczyć aby chronić się przed rakiem?

- aktywność fizyczna o średniej intensywności - jest to każdy typ ćwiczeń, który powoduje, że tętno i oddech przyspiesza. Może to być taniec, szybki marsz, pływanie w wolnym tempie, trening siłowy,

- aktywność fizyczna o dużej intensywności - jest to typ aktywności, przy której temperatura ciała podnosi się, tętno przyspiesza, a ćwiczący zaczyna się pocić. Może to być aerobik, gra w tenisa, bieg lub intensywny trening na siłowni.

Minimum aktywności fizycznej to 30 minut każdego dnia, którą można podzielić na trzy sesje po 10 minut lub dwie sesje po 15 minut. **Optymalnie powinniśmy poświęcać każdego dnia 60 minut na ruch o średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności.**

5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.

Prawidłowy sposób odżywiania to taki, w którym znajduje się odpowiednia ilość właściwie zbilansowanych produktów dostarczających wszystkich niezbędnych składników odżywczych i mikroelementów, których organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. W szczególności zwróć uwagę, aby jeść dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców. Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu), 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.

Picie każdej, nawet niewielkiej ilości alkoholu, zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Alkohol i tytoń to szczególnie niebezpieczne połączenie. Picie alkoholu niszczy błonę śluzową jamy ustnej i gardła i w ten sposób ułatwia wchłanianie szkodliwych związków chemicznych zawartych w dymie tytoniowym. Z tego powodu osoby i palące papierosy, i pijące alkohol mają szczególnie wysokie ryzyko nowotworów gardła i przełyku.

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe wiąże się z poważnymi i licznymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak: rak skóry, choroby oczu (np. zapalenie spojówek, zaćma), osłabienie układu odpornościowego. **Pamiętaj, aby nie korzystać z solariów i innych urządzeń opalających.**

8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.

Zdarza się, że w środowisku pracy jesteśmy narażeni na działanie substancji rakotwórczych. Choroba nowotworowa może rozwinąć się w okresie od kilku do nawet kilkudziesięciu lat od momentu pierwszego kontaktu z czynnikiem rakotwórczym. Dlatego bardzo istotną kwestią jest przestrzeganie przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (przepisów BHP), chroniących nas przed działaniem groźnych dla zdrowia substancji.

9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.

Radon to radioaktywny gaz szlachetny występujący w skorupie ziemskiej. Znajduje się w większości gleb i skał. Radon jest bezbarwny i nie wydziela zapachu, więc jego wykrycie jest możliwe wyłącznie poprzez pomiar jego promieniowania. Pomiaru stężenia radonu dokonać można za pomocą niewielkich czujników, które umieszcza się w domu na okres kilku tygodni. Czujniki te należy następnie przekazać do laboratorium w celu przeprowadzenia analizy. W Polsce zagadnieniem narażenia na radon zajmuje się m.in. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny w Warszawie.

10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że: karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory – jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią; hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów – ogranicz jej stosowanie

Karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet, zarówno w wieku przed menopauzą, jak i po niej.

Stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) – łagodzącej objawy menopauzy - zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, błony śluzowej trzonu macicy i jajników.

11. Zadbaj, aby Twoje dziecko poddano szczepieniom ochronnym przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (noworodki) i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dziewczęta)

Nawet 15–20% nowotworów złośliwych powodowanych jest wirusowymi lub bakteryjnymi infekcjami, które zwiększają ryzyko wystąpienia różnego rodzaju nowotworów, m.in. raka szyjki macicy.

Stosowanie szczepień ochronnych jest skutecznym sposobem uniknięcia zachorowania na nowotwory związane z infekcją wirusową.

12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych.

Szansę wyleczenia raka znacznie zwiększa jego wczesne rozpoznanie. W Polsce funkcjonują 3 programy badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrycia:

- raka jelita grubego - kolonoskopia zalecana jest zarówno kobietom, jak i mężczyznom w wieku 55-64 lata,

- raka piersi – mammografia – zalecana jest kobietom w wieku 50-69 lat,
- raka szyjki macicy – cytologia – zalecana u kobiet od 25 roku życia.

Serdecznie zachęcam do lektury broszury **„12 sposobów na zdrowie”** (www.12sposobownazdrowie.pl) opracowanej na podstawie zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Znajdą w niej Państwo jeszcze więcej informacji na temat tego, jak możemy uchronić się przed rakiem.