INSTRUKCJA ANTYRAKOWA

Warto ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej dzięki zaleceniom Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. To dwanaście prostych reguł dotyczących stylu życia, unikania nałogów (zwłaszcza palenia papierosów i picia alkoholu), stosowania właściwej diety i profilaktyki, które sprzyjają zdrowiu i ograniczają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór.

Olbrzymia większość zachorowań na nowotwory zależy od czynników zewnętrznych, które każdy może – przynajmniej częściowo – kontrolować. Zapobieganie nowotworom polega na zmniejszaniu wpływu tych czynników na organizm i na wykrywaniu choroby na wczesnym etapie, gdy łatwiej ją leczyć. Choć większość chorych na raka to osoby w średnim wieku i starsze, to o profilaktyce trzeba myśleć od najmłodszych lat. Pomoże w tym Europejski Kodeks Walki z Rakiem, stanowiący ogólnodostępną i bezpłatną instrukcję postępowania dla zainteresowanych swoim zdrowiem.

1. Nie pal

Od lat wiadomo, że dym tytoniowy jest wyjątkowo szkodliwy dla zdrowia, bo zawiera liczne substancje rakotwórcze. Statystyki dowodzą, że w Polsce palenie jest najczęstszą przyczyną zachorowań na nowotwory złośliwe.

2. Chroń swoje otoczenie od dymu tytoniowego

Szkodzi nie tylko palenie, ale samo wdychanie dymu. Dlatego unikaj kontaktu z palącymi i dymem tytoniowym, czyli biernego palenia. Nie wahaj się zwrócić uwagę palaczom i palaczkom, że w pomieszczeniach, w pojazdach i na zewnątrz obowiązuje zakaz palenia.

3. Utrzymuj prawidłową wagę ciała

Otyłość zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, bowiem osłabia organizm i obniża odporność na choroby, w tym na nowotwory. Poza nielicznymi przypadkami, otyłości i nadwagi można się pozbyć z korzyścią dla zdrowia i długiego życia, dzięki stosowaniu zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

4. Zachowaj aktywność fizyczną

Poświęć codziennie 60 minut na ruch albo 30 minut na intensywny trening. Aktywność fizyczna chroni przed nowotworami – np. rakiem jelita grubego, rakiem piersi i innymi.

5. Odżywiaj się zdrowo

Unikaj produktów tłustych i z dużą zawartością cukru, w tym słodzonych napojów gazowanych. Spożywaj żywność nieprzetworzoną, rośliny strączkowe, owoce, warzywa, a ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego.

6. Ogranicz spożycie alkoholu

Alkohol – jak tytoń – ma działanie rakotwórcze. Najlepiej z niego zupełnie zrezygnować. Picie alkoholu i palenie papierosów to większe ryzyko nowotworów głowy i szyi (np. raka języka i gardła).

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i chroń dzieci przed nimi

Ostrożnie z opalaniem, zwłaszcza gdy słońce świeci najmocniej (czyli w okolicy południa). Stosuj wtedy kremy, kosmetyki ochronne, odpowiednią odzież i okulary przeciwsłoneczne. Nigdy nie korzystaj z łóżek opalających, tzw. solariów, bo to prosta droga do raka skóry. Pamiętaj o badaniu skóry po lecie.

8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy

W pracy unikaj promieniowania jonizującego, pyłów z krzemionką, pyłów drzewnych, benzenu, gazów spalinowych, azbestu, związków chromu, kadmu i innych szkodliwych substancji. Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy – i przestrzegaj ich.

9. Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu

Promieniowanie radonowe działa rakotwórczo na płuca. Można ograniczać jego skutki przez częste wietrzenie pomieszczeń, rozszczelnianie okien i przebywanie na świeżym powietrzu.

10. (zalecenie dla kobiet) Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)

Karmienie dzieci piersią obniża ryzyko zachorowania m.in. na raka piersi i raka jajnika. Natomiast hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która łagodzi objawy menopauzy, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.

11. Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV

Zaszczep dzieci przeciw wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV – noworodki) i przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV – dziewczynki), aby zapobiec rakowi wątroby i szyjki macicy.

12. Weź udział w badaniach przesiewowych

Badania przesiewowe polegają na sprawdzeniu jak największej liczby pacjentów pod kątem chorób nowotworowych. Są finansowane ze środków publicznych i obecnie dotyczą:

- piersi – mammografia (kobiety w wieku 50-69 lat, raz na dwa lata),
- szyjki macicy – cytologia (kobiety w wieku 25-59 lat, raz na trzy lata).

Dzięki badaniom przesiewowym można zdiagnozować i wyleczyć chorobę na wczesnym etapie, a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

TiP Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

PANOWIE, Z PROSTATĄ NIE MA ŻARTÓW

Rak prostaty to drugi – po raku płuca – najczęściej występujący nowotwór złośliwy u mężczyzn. W Polsce corocznie notuje się ponad 16 tysięcy przypadków. Dotyka on zwłaszcza starszych (po 60. roku życia), ale z systematycznych badań profilaktycznych powinni korzystać wszyscy mężczyźni po 45. roku życia. Tylko badania pozwalają wykryć tego raka, ponieważ najczęściej rozwija się on bezobjawowo.

Cichy zabójca starszych panów

Rak prostaty jest zdradliwy, bo rozwija się całkowicie skrycie i na ogół – bez objawów. Stanowi największe zagrożenie wśród onkologicznych męskich schorzeń w naszym kraju: co roku w Polsce z powodu raka prostaty umiera 5,5 tysiąca mężczyzn. Jest przyczyną 10 proc. zgonów nowotworowych wśród Polaków i ok. 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe wśród mężczyzn. Ten nowotwór występuje u panów w średnim wieku i starszych, niezwykle rzadko pojawia się przed 40. rokiem życia. Ponad 60 proc. przypadków dotyczy mężczyzn powyżej 65. roku życia, a średni wiek, w którym rozpoznaje się raka prostaty to 66 lat.

Nie wiadomo, co dokładnie powoduje rozwój raka prostaty. Główną przesłanką jest wiek: u starszych panów występuje zdecydowanie większe prawdopodobieństwo pojawienia się tej choroby. Pewien wpływ mają czynniki genetyczne: ryzyko wzrasta, gdy w rodzinie ktoś już chorował na złośliwy nowotwór prostaty (tak po stronie ojca, jak i matki).

NIE PODDAWAJ SIĘ

Tadeusz miał do wykonania badania lekarskie, do jakich zobowiązani są wykładowcy zatrudnieni na uczelni. Lekarz medycyny pracy oprócz rutynowej morfologii zaproponował mu, żeby wykonał dodatkowo badanie PSA, bo jako mężczyzna po sześćdziesiątce powinien skontrolować prostatę. Nie miał ochoty, bo przecież jest zdrowy, nic mu nie dolega, ale dał się przekonać, kiedy lekarz wyjaśnił, że badanie robi się przy okazji pobierania krwi. To prosty test poziomu markera specyficznego dla prostaty nazywanego PSA (Prostate Specific Antigen), który wykonuje się właśnie z próbki krwi, bowiem komórki nowotworów gruczołu krokowego uwalniają większe ilości PSA do krwiobiegu. Po trzech tygodniach Tadeusz odebrał telefon z laboratorium z propozycją powtórzenia badania. To go zaniepokoiło. Powtórny test wykazał podwyższony poziom PSA.

Tadeusz nie wpadł w panikę. Wiedział, że raka prostaty wykrytego na wczesnym etapie da się wyleczyć. Obawiał się jedynie, że terapia nowotworowa uniemożliwi mu pracę na uczelni, utrudni codzienne funkcjonowanie, a pewnie wpłynie na życie seksualnie. Nie zamierzał jednak się poddawać. Napisał sobie plan działania i konsekwentnie go realizował. W ciągu trzech miesięcy trafił do urologa-onkologa i przeszedł gruntowne badania. Nowotwór został wykryty na wczesnym etapie, nie był nadmiernie aktywny, więc operacja nie była konieczna. Wykrytego raka trzeba stale monitorować, a gdyby jego rozwój przyspieszył, należy sięgnąć po dostępne terapie. W zależności od stadium choroby lekarz może zalecić radioterapię, leczenie hormonalne lub operację chirurgiczną.

Tadeusz jest jednym z wielu mężczyzn chorujących na raka prostaty, którzy żyją normalnie – pracują, nie mają problemów z trzymaniem moczu i uprawiają seks. Świadomi pacjenci wiedzą, że choć jest to choroba śmiertelna, to wcale nie musi rozwijać się szybko. Warunkiem jest stała kontrola swojego stanu zdrowia u urologa. Zawsze najważniejsza jest profilaktyka i możliwie wczesne wykrycie choroby, dzięki czemu można żyć długo i korzystać z życia nawet z rakiem prostaty.

Jak zmniejszyć ryzyko nowotworu prostaty?

- Każdy mężczyzna, który skończył 50 lat, powinien raz w roku poddać się kontroli u urologa. Profilaktyka pozwala wykryć nowotwór na wczesnym etapie.
- Dzięki odpowiedniej diecie bogatej w kwasy tłuszczowe zawarte w rybach i oleju lnianym i oliwie z oliwek, spożywając dużo pomidorów, potraw z dyni i nasion słonecznika, unikając wołowiny i wieprzowiny.
- Dzięki zmianie trybu życia: ograniczając siedzenie na rzecz ruchu i umiarkowanego wysiłku fizycznego.
- Przez rzucenie palenia tytoniu i rezygnację z alkoholu.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Telefoniczna Informacja Pacjenta TiP 800 190 590

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

ZBADAJ SKÓRĘ JESIENIĄ

Słońce opala i wprowadza nas w doskonały nastrój. Jednak może nam także zaszkodzić. Dlatego powinniśmy chronić się przed promieniowaniem ultrafioletowym. Dotyczy to zwłaszcza osób o jasnej karnacji. Intensywne opalanie bez filtra, podobnie jak używanie solarium może ożywić komórki nowotworu złośliwego – czerniaka. Najłatwiej się o tym przekonać jesienią, gdy pojawiają się skutki letnich kąpieli słonecznych.

– Nawet nie wiem, kiedy ta mała brązowa plamka pojawiła się na przedramieniu. Zwrócił na nią uwagę tatuażysta i od razu powiedział, że nie będzie mi robił żadnej dziary, dopóki nie przyniosę zaświadczenia od dermatologa, bo to znamię mu się nie podoba – opowiada Konrad, kierowca ciężarówki z Łańcuta.

Konrad miał mocno opaloną lewą rękę, jak większość zawodowych kierowców. Często jeździł do Włoch, które bardzo lubi, bo mógł tam cieszyć się intensywnym słońcem Południa. Zawsze zazdrościł kolegom opalenizny. On, jasny blondyn, od słońca robił się co najwyżej czerwony. Początkowo był wściekły na gościa z salonu tatuażu, bo chciał mieć piękne wzory na ciele na swoje 33 urodziny, a ten odesłał go z kwitkiem! Jednak po powrocie do domu zauważył, że pod pachą drugiej ręki rośnie brat-bliźniak „znaczka" z przedramienia. Oba znamiona wyglądały zupełnie inaczej niż morze piegów i odbarwień, które pokrywały całe jego ciało.

POD LUPĄ

Na badanie dermatologiczne nie obowiązuje rejonizacja i można się zgłosić bez skierowania. Lekarz ogląda niepokojąco wyglądającą zmianę na skórze przez dermatoskop, który daje nawet 70-krotne powiększenie. Urządzenie umożliwia fotografowanie obiektu, można więc przy następnej wizycie porównać, czy znamię zmienia się w czasie i czy się powiększa.

Znamiona Konrada rosły szybko i nawet on sam zauważył, że każde powiększyło się o jakieś 2-3 milimetry w ciągu miesiąca, kiedy czekał na umówioną wizytę lekarską. Od razu został skierowany do chirurga na wycięcie znamion. Badanie histopatologiczne wykazało obecność komórek rakowych w pobranym materiale. Na szczęście diagnoza przyszła na tyle wcześnie, że można było podjąć leczenie i uniknąć przerzutów. Konrad dalej jeździ tirem po Europie, ale definitywnie zrezygnował z tatuażu, bo woli teraz ubierać tradycyjne męskie koszule, które chronią całe ręce przed promieniowaniem UV.

W słoneczne dni nosi ciemne okulary z filtrem, czapkę z daszkiem i używa kremów z filtrem.

RYZYKO

Co roku raka skóry diagnozuje się u niemal 4 tysięcy Polaków. Co trzeci chory ma przerzuty, a więc w ich przypadku diagnoza jest mocno spóźniona. Wykrycie czerniaka na wczesnym etapie choroby daje nawet 97 proc. szansy na całkowite wyleczenie.

Osoby o jasnej karnacji, opalające się z trudem i łatwo ulegające poparzeniom słonecznym powinny regularnie, badać skórę pod kątem ryzyka wystąpienia czerniaka. Jesień to najlepszy czas na zbadanie skóry, bo wtedy znika letnia opalenizna i wszelkie zmiany na skórze są bardziej widoczne. Choroba pojawia się częściej u osób, w których rodzinie występował już ten rodzaj nowotworu. Niemal u połowy chorych bezpośrednią przyczyną namnażania komórek nowotworowych jest mutacja genu BRAF. Czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu choroby jest długie przebywanie na słońcu i narażanie ciała na ostre promieniowanie UV przez korzystanie z solarium.

Niepokojące objawy to ciemne znamiona na skórze o nieregularnych brzegach, często wypukłe lub grudkowate. Trzeba śledzić zmiany tych niecodziennych odbarwień, ich powiększanie się, narastanie i pojawianie się nowych. Należy też pamiętać o zapewnieniu dzieciom ochrony przed słońcem.
Ich skóra jest bowiem bardzo delikatna.

PROFILAKTYKA

Choć czerniak to jedna z najgroźniejszych odmian raka, to można się przed nim

chronić stosunkowo prosto. Wystarczy unikać nadmiernego opalania, stosować filtry UV dopasowane do intensywności nasłonecznienia i rodzaju skóry, i nigdy nie korzystać z solarium, które emituje promieniowanie kilkukrotnie silniejsze od naturalnego. To nie znaczy, by całkowicie chować się przed słońcem, które wspomaga odporność na wirusy i poprawia nastrój, ale nie wolno z tym przesadzać.

Nie warto panikować na widok każdego pieprzyka, bo większość z nich nie stanowi zagrożenia. Trzeba jednak pamiętać, że choć zwykły pieprzyk nie jest czerniakiem, to czerniak może wyglądać jak pieprzyk. Nie można ignorować żadnej zmiany na skórze, która pojawiła się nagle, rośnie lub jątrzy się, ma nieregularne brzegi, wypukłości czy grudkowatą strukturę.

TIP Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

ZADBAJ O ZDROWIE JELIT

Nowotwór jelita grubego jest zwykle wykrywany w zaawansowanym stadium, gdy terapia jest znacznie trudniejsza, a prawdopodobieństwo pełnego wyleczenia – niższe. Choroba przebiega początkowo bezobjawowo albo daje symptomy podobne do zespołu jelita drażliwego, przypadłości uciążliwej dla pacjenta, ale niegroźnej w skutkach. Dlatego istotny jest kontakt ze specjalistą przy pojawieniu się podejrzanych objawów i regularne badania profilaktyczne.

KOGO TO DOTYCZY?

Na raka jelita grubego chorują zarówno mężczyźni, jak i kobiety, ale częściej jest diagnozowany u mężczyzn. Jest to jeden z najpowszechniej występujących nowotworów złośliwych, w dodatku liczba zachorowań rośnie z roku na rok, co przypisuje się rozwojowi cywilizacji, siedzącemu trybowi życia i niezdrowej diecie. Ryzyko zachorowania rośnie po 50. roku życia, choć bezobjawowo choroba może się rozwijać znacznie wcześniej.

Oprócz czynników genetycznych istotny wpływ na pojawienie się raka jelita grubego ma tryb życia. Osoby palące, nadużywające alkoholu, otyłe, preferujące potrawy mięsne bogate w tłuszcze zwierzęce i cukier są częściej narażone na ten rodzaj nowotworu. Najwięcej przypadków notuje się w wyniku połączenia czynników genetycznych i środowiskowych.

Wystąpieniu raka jelita grubego sprzyjają także choroby towarzyszące, takie jak zespół jelita drażliwego, uporczywe zaparcia, choroba Leśniowskiego-Crohna, a zwłaszcza polipowatość gruczolakowata jelita.

JAK POZNAĆ CHOROBĘ?

Najprościej można odpowiedzieć na to pytanie przecząco: nie da się rozpoznać raka jelita grubego jedynie na podstawie samokontroli. Dlatego niezbędne są badania przesiewowe wykonywane rutynowo u osób powyżej 50. roku życia. Zmiany nowotworowe może sygnalizować obecność krwi utajonej w kale. Takie badanie laboratoryjne warto wykonać nawet już po 40. roku życia. Jest dostępne bezpłatnie w ramach pakietu badań realizowanych przez NFZ w programie Profilaktyka 40 Plus.

Potwierdzenie, że pacjent może cierpieć na nowotwór jelita grubego daje dopiero wynik badania kolonoskopowego. Przeprowadza je proktolog wykorzystując specjalny wziernik doodbytniczy z kamerą. W szczególnych przypadkach, badanie może odbywać się w znieczuleniu, ale poziom dyskomfortu ma raczej charakter psychologiczny niż związany z bólem. Pacjenci poddani temu badaniu zapewniają, że ból jest umiarkowany. Badanie wymaga jednak krótkiego przejścia na dietę płynną i zażycia środków przeczyszczających. Po 50 roku życia kolonoskopię wystarczy robić profilaktycznie co 10 lat.

– Miałem obawy przed tym badaniem, ale niepotrzebnie – wyznaje Józef (lat 58) z Częstochowy zaraz po opuszczeniu gabinetu proktologa. – Lekarz był bardzo uprzejmy, dokładnie mówił, co robi, pytał o moje samopoczucie. Wszystko to trwało około pół godziny. Nie ma się czego bać. Lekarz powiedział, że przy okazji badania usunął mi jakieś dwa polipy. Mam nadzieję, że dzięki temu rak mi nie grozi. Zawsze warto się badać, żeby dłużej żyć.

JAK SIĘ BRONIĆ?

Rak jelita grubego najczęściej ujawnia się dopiero w starszym wieku, jednak można zapobiegać jego powstaniu wcześniej stosując konsekwentnie dietę bogatą w błonnik, unikając spożywania czerwonego mięsa, wysokoprzetworzonych produktów zwierzęcych, zwłaszcza wędlin, grillowanego mięsa, słodyczy, słodkich napojów. Warto ograniczyć alkohol i nie palić papierosów.

Nie można zapominać o piciu co najmniej 2 litrów wody dziennie. Picie wody i jedzenie potraw bogatych w błonnik zapobiega groźnym zaparciom. Organizm musi być cały czas nawodniony i jeśli ma deficyt wody, pobiera ją w pierwszej kolejności z jelit.

Im więcej ruchu, tym mniejsze ryzyko choroby nowotworowej. Codzienne lekkie ćwiczenia i długie spacery powinny stać się stałym elementem życia. Trenerzy

personalni polecają zmianę stylu życia na bardziej aktywny rozpoczynając od małych kroków, np. wysiadania z autobusu przystanek wcześniej i dochodzenia do celu podróży na nogach. Odradzają przechodzenie z siedzącego trybu życia bezpośrednio do intensywnych ćwiczeń na siłowni lub biegania, bo to może stanowić gwałtowny szok dla organizmu.

Zdrowy tryb życia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i wiele innych chorób. Tylko badania przesiewowe dla pacjentów z grupy ryzyka pozwalają wcześnie wykryć i wyleczyć chorobę nowotworową.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

PIERSI POD KONTROLĄ

Październik to miesiąc walki z rakiem piersi, dlatego zwracamy uwagę, jak dbać o piersi, by zachować zdrowie.

REGULARNE BADANIA MOGĄ URATOWAĆ ŻYCIE

15 Polek umiera każdego dnia na raka piersi. Jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy wśród kobiet. W Polsce chorobę diagnozuje się już u 20 tys. pacjentek rocznie, z których coraz więcej umiera, bo choroba zostaje wykryta zbyt późno. To paradoks, gdyż wczesne wykrycie raka piersi pozwala na jego całkowite wyleczenie. W krajach Unii Europejskiej śmiertelność chorych na raka piersi jest znacznie niższa niż u nas.

Okazuje się, że najpoważniejszą przeszkodą w walce z rakiem jest edukacja. Ciągle wiele kobiet jest nieświadomych, że tylko regularne badania – mammografia i USG piersi – pozwalają wcześnie zdiagnozować rozwijającą się w ukryciu chorobę i ją wyleczyć. Początki choroby są najczęściej bezobjawowe i rak rozwija się po cichu.

- Zawsze w kąpieli sprawdzam opuszkami palców piersi i okolice pach i namawiam koleżanki z akademika, żeby również profilaktycznie się badały – mówi Marta (22 l.), studentka czwartego roku psychologii. Na raka piersi zmarła jej babcia, dlatego mama ze swoimi siostrami regularnie wykonują mammografię, a swoje córki nauczyły samokontroli. Są w grupie ryzyka. Marta jest młoda, zdrowa i nie musi jeszcze wykonywać mammografii, ale wie, jak ważna jest profilaktyka w przypadku raka piersi.

– Moja akcja edukacyjna już uratowała przynajmniej jedno życie – wyznaje. – Koleżanka z pokoju zapisała na mammografię swoją matkę i okazało się, że wymaga ona natychmiastowego leczenia. Została uratowana, a przecież ma dopiero 47 lat. Kobiety powinny się wzajemnie wspierać i zachęcać do badania piersi.

ODRZUĆ PRZESĄDY!

Ryzyko zachorowania na raka piersi rośnie po 50. roku życia, ale niestety zdarza się chorować także w młodszym wieku. Dlatego już dziewczęta powinny zwracać uwagę na niepokojące objawy – wyczuwalne guzy, owrzodzenie lub krwisty wyciek z okolic brodawki piersiowej, pachy lub szyi. Edukacja na temat profilaktyki raka piersi jest ważna także w przypadku chłopców, bo choć bardzo rzadko, to jednak zdarzają się zachorowania na raka piersi wśród mężczyzn.

Oprócz robienia systematycznych badań mammograficznych co dwa lata po 50. roku życia, a wcześniej wykonywania USG piersi oraz regularnej samokontroli okolic piersi i pach, warto na co dzień stosować zdrową dietę i być aktywnym fizycznie. Zdrowy styl życia zmniejsza ryzyko choroby nowotworowej. Absolutnie **nie wolno** palić papierosów!

Ryzyko zachorowania zmniejsza też karmienie piersią i możliwie wczesne macierzyństwo do 35. roku życia. Ważny jest nawet odpowiedni dobór biustonosza, który nie uciska piersi i nie zaburza krążenia. Większe ryzyko zachorowania towarzyszy osobom otyłym, jedzącym za dużo czerwonego mięsa i za mało warzyw. Rośnie u kobiet stosujących długotrwale antykoncepcję farmakologiczną i hormonalną terapię zastępczą.

Październik to miesiąc świadomości raka piersi. Przypinana w tym czasie do ubrań różowa wstążka ma przypominać kobietom o konieczności wykonywania badań profilaktycznych i o realnym zagrożeniu chorobą nowotworową. Oprócz przypięcia wstążki każda kobieta po 50. roku życia powinna wykonać jeszcze jeden krok – zapisać się na mammografię w ramach badań przesiewowych. Na rządowej stronie Ministerstwa Zdrowia znajduje się aktualny „rozkład jazdy" mammobusów, w których można wykonać badania w całym kraju. Wystarczy znaleźć ten, który parkuje najbliżej i zapisać się na badanie: nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/

Na badanie można się zapisać bez skierowania przez Internetowe Konto Pacjenta lub bezpośrednio w placówce medycznej. Cała procedura medyczna trwa dosłownie kilka minut, a może uratować całe życie.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

TiP Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

CYTOLOGIA RATUJE ŻYCIE

Badania przesiewowe to najskuteczniejszy sposób wykrycia raka szyjki macicy na wczesnym etapie, kiedy choroba jest możliwa do wyleczenia. Dla wszystkich kobiet w wieku 25-59 lat zalecana jest cytologia, wykonywana bezpłatnie co trzy lata. To fundament skutecznej profilaktyki raka szyjki macicy.

Na pytanie, po co regularnie wykonywać cytologię, najlepiej odpowiadają kobiety, u których udało się wcześnie wykryć nowotwór szyjki macicy. One wiedzą, że żyją tylko dzięki badaniu profilaktycznemu. Niestety, wiele kobiet uważa, że kiedy nic złego się nie dzieje, to nie ma potrzeby sprawdzać. Tak było z Edytą z Mławy (36 l.), która teraz chciałaby cofnąć czas.

Choć codziennie 5 Polek umiera z powodu raka szyjki macicy, nie wszystkie kobiety regularnie wykonują badania cytologiczne i szczepią się przeciwko HPV. Pierwsze badania cytologiczne należy wykonać między 20. a 25. rokiem życia albo najpóźniej trzy lata po rozpoczęciu współżycia seksualnego.

- Po studiach zamieszkaliśmy z chłopakiem w dużym mieście. Absorbowała nas praca, a reszta zeszła na dalszy plan. Nagle pojawiły się u mnie poranne bóle miednicy. Myślałam, że to z przepracowania. Później dostrzegłam krwawienia po stosunkach i wtedy się zaniepokoiłam. W trakcie wizyty ginekolog zalecił pobranie próbki i dalsze badania.

Badanie wykazało raka szyjki macicy. Na początku nie chciałam uwierzyć i sprawdzałam z innymi specjalistami, czy nie było pomyłki. Niestety, rezultat był identyczny.

Przeszłam chemioterapię, codzienne naświetlenia, a później dodatkowe chemioterapie. Trwało to dwa lata, o których chciałoby się zapomnieć, ale należy o tym mówić, aby namówić inne kobiety do cytologii i do szczepień przeciw HPV.

Teraz czuję się dobrze i nawet wróciłam do pracy, choć na ¾ etatu i częściowo zdalnie. Wzięliśmy też ślub z narzeczonym. Ginekolog mówi, że może za parę lat uda się zajść w ciążę.

Przygotowanie do badania jest proste i nie wymaga wielkiego zachodu od kobiety. Należy jedynie przestrzegać ogólnych zaleceń, dotyczących terminu badania cytologicznego i ostatniej aktywności seksualnej. Nie wolno zgłaszać się na cytologię w czasie krwawienia miesiączkowego. Najlepiej wykonać to badanie w środku cyklu: co najmniej cztery dni po ostatnim dniu miesiączki, a najpóźniej na cztery dni przed nadejściem kolejnej miesiączki. Co najmniej przez cztery dni przed pobraniem wymazu cytologicznego należy zachować wstrzemięźliwość seksualna, nie wolno też stosować leków dopochwowych i wykonywać irygacji pochwy. Od ostatniego badania ginekologicznego bądź USG przezpochwowego powinien minąć choć jeden dzień, a od pobrania posiewów i wymazów z kanału szyjki macicy – przynajmniej cztery dni.

Cytologia trwa około 5 minut, jest bezbolesna i bezpieczna. Pobranie rozmazu cytologicznego polega na wprowadzeniu wziernika do pochwy, pobraniu komórek znajdujących się na tarczy i w kanale szyjki macicy (za pomocą szczoteczki), nałożeniu pobranego materiału na specjalne szkiełko cytologiczne i utrwaleniu preparatu. Rozmaz trafia następnie do oceny mikroskopowej przez specjalistów. Rozmaz cytologiczny może być pobrany przez ginekologa (podczas konsultacji) albo przez położną. W trakcie cytologii zawsze jest stosowany sprzęt jednorazowy: wziernik ginekologiczny i szczoteczka cytologiczna.

Badanie jest refundowane i należy je powtarzać co trzy lata. Cytologia jest wymagana częściej, np. raz na rok, gdy u kobiety wystąpiła infekcja brodawczaka ludzkiego HPV lub HIV, przy częstej zmianie partnerów seksualnych i gdy inne kobiety w rodzinie chorowały na raka szyjki macicy.

Regularne wykonywanie badań cytologicznych jest skuteczną metodą profilaktyki raka szyjki macicy. Umożliwia wykrycie choroby na bardzo wczesnym etapie, gdy stany przedrakowe są wyleczalne w 100%.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

DIETA I RUCH W WALCE Z RAKIEM

Nadwaga i otyłość osłabiają odporność i sprzyjają występowaniu nowotworów.
Bez względu na wiek czy sprawność fizyczną można i warto ograniczyć ryzyko choroby, stosując lekkostrawną dietę i regularnie ruszając się albo ćwicząc przynajmniej pół godziny dziennie. Porady dotyczące diety i zdrowego trybu życia są dostępne w internetowych poradniach dietetycznych NFZ i PZH.

Na świecie prawie połowa śmierci z powodu raka (rocznie ponad 4,5 miliona osób w 200 krajach) jest wywołana czynnikami ryzyka w pełni zależnymi od ludzi, jak m.in. używanie tytoniu, alkoholu i niezdrowa dieta, powodująca nadwagę i otyłość. Nadmierna masa ciała w największym stopniu zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Nowotwory związane z otyłością dwukrotnie częściej zbierają śmiertelne żniwo wśród otyłych kobiet niż wśród mężczyzn, a ponad 90 proc. przypadków dotyczy osób z nadwagą, które ukończyły 50 rok życia. Dla otyłych panów najgroźniejszy jest rak jelita grubego, a dla pań – rak piersi (zwłaszcza wśród kobiet po menopauzie).

Pani Alina z Dzierżoniowa (61 l.) niedawno zakończyła kurację przeciwrakową i powoli wraca do zdrowia. Dzisiaj wyrzuca sobie, że w ostatnich latach zaniedbała mammografię i że trafiła do onkologa z paromiesięcznym opóźnieniem. Tuż przed pandemią zajęła się dwuletnią wnuczką, bo córka wróciła do pracy po urlopie wychowawczym. Obowiązki przy dziecku, gotowanie dla małej i dla całej rodziny, i niewiele ruchu spowodowały, że babcia przytyła, a nawet uzależniła się od słodyczy i ciast.

Na wiosnę 2021 r. córka zauważyła, że pani Alina szybko się męczy i że czasem skarży się na ból klatki piersiowej. Miała akurat urlop, więc zajęła się dzieckiem, a matkę wysłała do lekarza. Okazało się, że konieczne będą dodatkowe badania i wizyta u specjalisty. Diagnoza o raku piersi wywołała panikę w rodzinie, ale lekarka prowadząca miała nadzieję, że na tym etapie naświetlania i chemioterapia przyniosą efekt. Po rocznej, dość uciążliwej kuracji udało się pokonać chorobę. Alina zapamiętała wskazówki lekarza onkologa, aby nie tylko systematycznie się badać, ale też dbać o właściwą dietę i więcej się ruszać, bo otyłość osłabia organizm, zmniejsza odporność i sprzyja rozwojowi komórek rakowych.

Troska o właściwą dietę i utrzymanie prawidłowej wagi ciała powinna towarzyszyć wszystkim od dzieciństwa. Zajadanie stresu, nawet jeśli chwilowo poprawia nastrój, ostatecznie skutkuje nadwagą i wystąpieniem poważnych schorzeń. Problemy z nadwagą dotykają w większym stopniu ludzi starszych. Za dodatkowe kilogramy odpowiadają głównie nieregularne, zbyt obfite posiłki, nadmiar wysoko przetworzonych produktów, czerwone mięso i tłuste wędliny (jak kiełbasa i boczek), sól i cukier, słodkie napoje gazowane, niedostateczna ilość owoców i warzyw, mało snu, stresy życia codziennego, a również brak codziennej aktywności fizycznej. Ryzyko raka wzrasta, gdy nadwaga się zwiększa i utrzymuje się przez dłuższy czas. A przecież dla zachowania formy fizycznej i komfortu psychicznego wystarczy codzienny spacer (30-45 minut) albo 15 minut żywszego ruchu – bez względu na porę roku czy pogodę za oknem.

Eksperci zalecają, aby spożywać przynajmniej pięć porcji (400-600 g) niskoskrobiowych warzyw i owoców dziennie. Najcenniejsze dla zdrowia są: sałata, ogórek, pomidory, kapusta, brokuły, kalafior, jarmuż, kalarepa, kapusta kiszona, bocwina, papryka, rzepa, szparagi, szpinak, cykoria, seler naciowy, cebula, czosnek, pietruszka, rzodkiewka, por. W diecie przeciwnowotworowej ważne jest codzienne spożywanie różnokolorowych (zielonych, czerwonych, fioletowych, białych, żółtych i pomarańczowych) warzyw i owoców, z czego połowa w postaci surowej.

W większości posiłków powinny znajdować się jak najmniej przetworzone produkty zbożowe (pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, niełuskany ryż, otręby, naturalne płatki zbożowe, makarony z mąki razowej) i rośliny strączkowe (groch, fasola, soja, soczewica, bób, ciecierzyca). Stanowią one

podstawowe źródło energii dla organizmu, ale zaspokajają potrzeby organizmu na błonnik pokarmowy w diecie. Ich regularne spożywanie korzystnie wpływa na pracę jelit i skład mikroflory bakteryjnej.

Więcej informacji na temat diet i planów żywieniowych można znaleźć na ogólnodostępnej stronie internetowej Narodowego Fundusze Zdrowia www.diety.nfz.gov.pl/

O dietoprofilaktyce, która pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby dietozależne, jak cukrzyca, otyłość czy nowotwory, można się dowiedzieć na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (prowadzonego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy) www.ncez.pzh.gov.pl

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

WYPRZEDZIĆ RAKA.

BADANIA **PROFILAKTYCZNE** RATUJĄ ŻYCIE!

Badania przesiewowe pozwalają wykryć raka na wczesnym etapie choroby. Wówczas leczenie jest szybkie i najczęściej w pełni skuteczne. Szczególnie osoby z grupy podwyższonego ryzyka powinny zgłaszać się na badania profilaktyczne w kierunku wykrywania zmian nowotworowych. Takie badania są prowadzone w specjalistycznych ośrodkach i są w pełni bezpieczne.

Wrodzone cechy i skłonności genetyczne odpowiadają tylko za 5 proc. zachorowań na raka, a olbrzymia większość przypadków nowotworów wynika z czynników często zależnych od pacjentów, jak stosowanie używek (papierosów i alkoholu), niewłaściwa dieta, zaniedbanie infekcji czy niehigieniczny tryb życia.

Nowotwory powstają głównie wskutek długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA. Drobne zmiany akumulujące się przez lata sprawiają, że komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia i unikanie czynników ryzyka ograniczają pojawianie się tych uszkodzeń DNA i komórek, a w konsekwencji służą profilaktyce raka.

POTRZEBNY SKRINING

To jednak nie wystarczy dla ochrony przed nowotworem. Niektóre rodzaje nowotworów można wykryć i wyleczyć, zanim pojawią się ich syndromy. Dlatego ważne jest wykonywanie badań przesiewowych, zwanych także skriningiem, które służą wykryciu choroby nowotworowej na samym początku i szybkiemu podjęciu kuracji. Wczesna diagnoza choroby zapobiega jej poważnym następstwom w przyszłości i zwiększa szanse na całkowite wyleczenie.

Badania przesiewowe dotyczą osób, które nie wykazują widocznych objawów, choć należą do grupy ryzyka. Ich głównym celem jest ograniczenie ciężkich i śmiertelnych przypadków choroby nowotworowej. Pozwalają też na zastosowanie mniej uciążliwych i inwazyjnych metod leczenia, jeżeli wykryty rak dopiero się rozwija. Przy niektórych nowotworach, jak rak szyjki macicy i rak jelita grubego, badanie przesiewowe może zapobiec ich dalszemu rozwojowi.

KTO JEST W GRUPIE RYZYKA?

Lekarze i statystycy analizują informacje o przypadkach nowotworów. Na ich podstawie określają grupy ryzyka, które są narażone na daną przypadłość albo już zaczynają chorować. Odwołują się do danych epidemiologicznych, pokazujących u kogo i w jakim wieku najczęściej pojawia się konkretny rodzaj raka (niektóre rozwijają się zwykle w określonym przedziale wiekowym) oraz jakie zachowania i tryb życia zwiększają ryzyko nowotworu (np. stosowanie używek, substancje rakotwórcze w pracy).

Przy opisywaniu grup ryzyka pożyteczne są też dane dotyczące najwcześniejszych objawów nowotworu, których chory nie dostrzega, a można je wykryć przy użyciu nowoczesnych technologii. Lekarze i statystycy ustalają, jak się rozwija dana choroba, jak długo trwają jej poszczególne etapy, zanim dojdzie do groźnych i nieodwracalnych zmian u osoby chorej.

BADANIA PRZESIEWOWE W POLSCE

W Polsce dostępne są bezpłatne badania przesiewowe w kierunku raka piersi (mammografia) i raka szyjki macicy (cytologia).

Mammografia, czyli badanie piersi za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi, gdy nie ma jeszcze żadnych niepokojących objawów. Bezpłatną mammografię mogą wykonać kobiety w wieku 50-69 lat raz na 2 lata. Wystarczy zgłosić się do poradni, która oferuje to badanie albo odwiedzić mammobus, który dojeżdża do najdalszych zakątków Polski. Skierowanie nie jest potrzebne.

Bezpłatna cytologia jest dostępna dla kobiet w wieku 25-59 lat raz na 3 lata. Dzięki mikroskopowemu badaniu wymazu z szyjki macicy da się zidentyfikować pojedyncze komórki rakowe i podjąć kurację, która zatrzyma nowotwór na wczesnym etapie. Bez skierowania można zrobić cytologię w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma umowę z NFZ, i w wybranych poradniach podstawowej opieki zdrowotnej.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

GORZKI SMAK CUKRU

Ukrywa się niemal we wszystkich napojach i potrawach, zwłaszcza wysokoprzetworzonych. Jest nawet w keczupie! Cukier poprawia smak potraw, ale spożywany w nadmiarze osłabia organizm, prowadzi do nadwagi i otyłości, czyli stwarza zagrożenie wystąpienia chorób nowotworowych. Dlatego trzeba go świadomie ograniczać w potrawach i eliminować z napojów. Najzdrowsza zawsze jest czysta woda.

Mimo systematycznego wzrostu cen, spożycie cukru w Polsce utrzymuje się na wysokim poziomie i jak podaje GUS, obecnie przekracza 42 kg na osobę rocznie. Oznacza to, że każdego dnia zjadamy przeciętnie aż 23 łyżeczki cukru, nawet jeśli nie słodzimy kawy czy herbaty. Tymczasem limit cukru zalecany dla dorosłych przez Światową Organizację Zdrowia wynosi około 10 łyżeczek dziennie. Zdaniem dietetyków, cukier powinien dawać organizmowi nie więcej niż 10 proc. potrzebnych kalorii, a nie ponad 20 proc., jak wskazują dane statystyczne.

Nadmierne spożycie cukru przyczynia się do niekorzystnych zmian metabolicznych w organizmie, a w efekcie prowadzi do nadwagi i otyłości. Naukowcy uważają otyłość nie za zmianę w wyglądzie, ale za jednostkę chorobową. Zwiększa ona ryzyko innych chorób, w tym zwłaszcza chorób nowotworowych.

Spożywanie cukru w nadmiarze to jedna z głównych przyczyn nadwagi i otyłości. Napoje gazowane, słodzone soki, jogurty smakowe i napoje energetyczne zawierają cukier w ilościach niemal hurtowych: w jednym opakowaniu (ok. 300 ml) znajduje się 5-8 łyżeczek cukru, czyli ponad połowa dziennego zapotrzebowania. Napoje gazowane i słodzone wzmagają apetyt, bo tak działa fruktoza, cukier prosty, stanowiący ich ważny składnik. Nawet jeśli nadmiar cukru nie oznacza dodatkowych kilogramów, to na pewno nie jest korzystny dla zdrowia.

Wbrew opiniom, że słodycze poprawiają nastrój, jest na odwrót: prawdopodobieństwo zapadnięcia na depresję, problemów z pamięcią, deficytów poznawczych bądź niestabilności emocjonalnej zwiększa się u osób (mężczyzn i kobiet), które jedzą więcej cukru.

Przekonał się o tym Paweł (46 l.) z Przasnysza, który przez dwa lata intensywnie uprawiał sport i często wspomagał się napojami energetycznymi, izotonikami, a nawet zwykłą colą. Po pracy codziennie przejeżdżał rowerem nawet 100 km, a co drugi dzień przebiegał po 15-20 km. Na trasie konieczne były wzmocnienia w postaci batonów energetycznych czy napojów dla sportowców. Czasem Paweł zatrzymywał się w przydrożnych sklepikach i kupował izotonik, a gdy go nie było – inny słodzony napój, bo potrzebował energii. Średnio zużywał 5-6 puszek napojów i 2-3 batony energetyczne lub czekoladowe dziennie. Uważał się za okaz zdrowia, bo przecież uprawiał sport i utrzymywał doskonałą sylwetkę.

Dlatego z zaskoczeniem przyjął wyniki badań okresowych: okazało się, że ma podwyższony poziom PSA we krwi. Od lekarza dowiedział się, że to sygnał alarmowy w sprawie raka prostaty i że konieczna będzie wizyta u specjalisty. Na szczęście skończyło się na strachu, ale onkolog zasugerował zmianę nawyków dietetycznych, w tym ograniczenie konsumpcji słodzonych napojów i batonów energetycznych, nawet jeśli są reklamowane jako produkty dla sportowców. Nadmiar cukru może bowiem pobudzać rozwój raka prostaty lub przełyku. Teraz Paweł przejeżdża rowerem najwyżej 50 km dziennie i przebiega do 10 km, ale wystrzega się kupowania coli czy energetyków, a zabiera ze sobą więcej wody.

Spożywanie zbyt dużych ilości cukru zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, cukrzycy typu 2, nadmiaru tłuszczu trzewnego, otłuszczenia wątroby, chorób serca, miażdżycy tętnic, podwyższonego ciśnienie krwi, a nawet udaru.

Badania wykazały, że cukier zawarty w przetworzonych produktach spożywczych wywołuje częstsze przypadłości skórne, trądzik i wysypki u dorosłych mieszkańców dużych miast niż na wsi i w małych ośrodkach, gdzie powszechniejsze są posiłki przygotowywane w domu.

Nadmiar cukru przyczynia się do szybszego starzenia się skóry i pojawienia się zmarszczek, wskutek negatywnego oddziaływania cukru na kolagen i elastynę, białka zapewniające sprężystość i jędrność tkanki łącznej i skóry.

Cukru nie da się wyrugować z diety, ale należy rozsądnie z niego korzystać. Trzeba jeść regularnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia, ograniczać słodycze na rzecz owoców, a zamiast słodkich napojów wybierać zwykłą wodę. Należy też pamiętać, że cukier wchodzi w skład wielu przetworzonych produktów i sprawdzać jego zawartość podczas zakupów.

TiP Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

DLACZEGO NOWOTWORY LUBIĄ PALACZY?

Palenie to jedna z najczęstszych przyczyn zapadania na choroby nowotworowe, szczególnie na raka płuca. Nikotyna osłabia płuca, nerki i inne organy wewnętrzne. Dotyczy to także papierosów elektronicznych, które zawierają nikotynę. Rzucenie palenia nie tylko zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór, ale i poprawia jakość życia. Pomoże w tym poradnia dla palaczy jakrzucicpalenie.pl.

PALENIE TO WCIĄŻ PROBLEM

Mimo powszechnej wiedzy o szkodliwości nikotyny w Polsce nadal pali 26 proc. dorosłych (ponad 30 proc. mężczyzn i prawie 22 proc. kobiet). To więcej niż na świecie, gdzie tytoniu używa ponad 22 proc. dorosłych, czyli ponad 1,3 mld ludzi. Najwięcej palących mieszka na południu Europy: w Bułgarii, Grecji i Serbii.

Przekonał się o tym Aleksander (37 l.) ze Zgorzelca, który jeździł TIR-em do Grecji.

– W oczekiwaniu na załadunek sporo czasu spędzałem z pracownikami ateńskiego centrum logistycznego. Zaprzyjaźniłem się z rówieśnikiem, Aleksandrosem: lubiliśmy porozmawiać przy papierosach i kawie, na które Grecy zawsze znajdą czas. Moi przodkowie pochodzili z Grecji, więc pamiętałem parę greckich wyrażeń. Aleksandros uczył mnie greckiego, a lekcjom towarzyszyły obłoki dymu. W Grecji wypalałem dwie paczki dziennie, które w Polsce wystarczały na miesiąc. Podczas pandemii nie jeździłem na południe, a po powrocie do Aten nie spotkałem mojego imiennika. Dowiedziałem się, że zmarł na raka płuca i że zostawił żonę i dwoje dzieci.

Wtedy odstawiłem papierosy na dobre. Poczułem się lepiej psychicznie i fizycznie: dało się oddychać, a po 2-3 dniach wróciło poczucie węchu i smaku. Za parę tygodni koledzy namówili mnie na grę w koszykówkę i już nie dostawałem zadyszki. Od lekarza usłyszałem, że rok po rzuceniu papierosów zmniejsza się ryzyko choroby niedokrwiennej serca, za pięć lat – ryzyko udaru, a po 10 latach raczej nie pojawi się rak płuca.

PALENIE TYTONIU ZABIJA

Palenie tytoniu powoduje co czwartą śmierć na raka w skali globu. Szczególne zagrożenie stanowi rak płuca: palacze chorują na raka płuca 22 razy częściej niż niepalący. Tytoń powoduje dwa z trzech przypadków śmiertelnych tej choroby. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) połowa palaczy traci zdrowie lub zapada na przewlekłe choroby. Rocznie od dymu tytoniowego umiera ponad 8 mln ludzi, z czego 7 mln to aktywni użytkownicy, a 1,2 mln ofiar jedynie styka się z dymem tytoniowym.

Tytoń wywołuje ponad 20 typów raka, w tym raka jamy ustnej, gardła, krtani i przełyku. Palacze są bardziej zagrożeni rakiem zatok, nerek, wątroby, żołądka, macicy i dolnych dróg moczowych (w tym pęcherza). Badania wskazują związek między paleniem a rakiem piersi, zwłaszcza wśród kobiet, które wpadły w nałóg przed pierwszą ciążą.

NIE TYLKO RAK

Statystycznie co piąty palacz powinien się spodziewać przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), czyli zwężenia dróg oddechowych, co utrudnia przepływ powietrza przez płuca. Ta przypadłość zagraża osobom, które zaczęły palić w młodości, bo dym tytoniowy hamuje rozwój płuc i układu oddechowego.

Tytoń wywołuje również gruźlicę i cukrzycę typu 2. Palenie powoduje demencję, w tym chorobę Alzheimera. Co siódmy przypadek tej choroby lekarze uznają za efekt palenia.

Palaczki częściej doświadczają bolesnych miesiączek i gorzej znoszą menopauzę, która jest u nich o 1-4 lata wcześniejsza niż u kobiet niepalących.

Używanie tytoniu w każdej postaci jest równie szkodliwe, jak palenie papierosów. Dotyczy to fajek, fajek wodnych, zażywania tabaki, żucia tytoniu i papierosów elektronicznych. Nikotyna w popularnych e-papierosach łatwiej się przyswaja, czyli sprzyja uzależnieniu, a przy tym może

wywoływać raka ust, utratę zębów, ich żółknięcie i choroby dziąseł.

JAK RZUCIĆ PALENIE?

Przy rzucaniu palenia trudno się tłumaczyć niewiedzą o szkodliwości tytoniu albo brakiem odpowiedniej pomocy medycznej i psychologicznej. Warto skorzystać z praktycznych porad dla wychodzących z nałogu, dotyczących zachowania wśród palaczy, unikania miejsc, gdzie można ich spotkać, stosowania zdrowych alternatyw dla papierosów, które pomagają przezwyciężyć głód nikotynowy (np. warzywne i owocowe przekąski).Więcej informacji na stronie **jakrzucicpalenie.pl** albo w Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym **801 108 108**.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na

www.planujedlugiezycie.pl

lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

ABSTYNENCJA POMAGA

ZAPOBIEGAĆ NOWOTWOROM

Spożywanie alkoholu, szczególnie w nadmiarze, zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową, zwykle w obszarze głowy i szyi. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, niemal każda jest toksyczna dla naszego organizmu, dlatego najlepiej całkowicie z niego zrezygnować. Podobnie szkodliwe działanie ma tytoń, a stwierdzenie, że palenie papierosów zabija już od dawna przestało być sloganem.

Osoby pijące alkohol dwukrotnie częściej zapadają na choroby nowotworowe w obrębie głowy i szyi niż abstynenci. Najbardziej narażają się pijący alkohol regularnie, choć szkodzi też okazjonalne spożywanie alkoholu.

ABSTYNENCJA DLA ZDROWIA

Odstawienie alkoholu nie przynosi od razu efektu zdrowotnego i nie wyklucza choroby nowotworowej. Zagrożenie rakiem jamy ustnej i przełyku zmniejsza się jednak znacząco, ale nawet po 16 latach od porzucenia alkoholu i tak jest większe niż u osób, które nigdy nie piły.

Zwykle odstawienie alkoholu wynika z konieczności, z zaleceń lekarza bądź jest efektem poważnej przypadłości. Tak było z Katarzyną (46 l.) z Parczewa, która uważała się za osobę niezagrożoną przez alkohol, bo przecież były okresy – np. Adwent i Wielki Post – gdy nie wypijała nawet kropli. Dobrze pamiętała doświadczenia z ojcem, który zmarł przed 50-tką na nowotwór przełyku. Lekarze tłumaczyli później, że tak naprawdę zabiło go palenie tytoniu i mocny alkohol. Ojciec wypalał paczkę papierosów dziennie, a w soboty wypijał z kolegami parę kieliszków wódki po powrocie z ryb.

Katarzyna nigdy nie paliła, ale za to nie odmawiała mężowi, gdy częstował ją winem, zwłaszcza białym. Rzadko kończyła na jednym kieliszku, częściej było to pół butelki. Zrobiła sobie odpoczynek od wina, gdy przyplątała się uciążliwa infekcja gardła, której nie mogła się pozbyć domowymi sposobami i przy pomocy tabletek do ssania. Kiedy w końcu poszła do lekarza, zapytał o choroby w rodzinie i zaniepokojony zlecił dalsze badania. Wynik okazał się najgorszy z możliwych: nowotwór przełyku, na szczęście w pierwszej fazie. Kuracja była długa (rok) i uciążliwa, ale za to skuteczna. Obyło się bez usuwania krtani, co przytrafiło się ojcu. Katarzyna już nie pije wina ani innego alkoholu i namówiła męża do abstynencji.

NOWOTWORY GŁOWY I SZYI

Nowotwory głowy i szyi rozwijają się w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych, w przełyku, jamie ustnej, gardle, krtani, jamie nosowej, zatokach, ślinankach, tarczycy, tkance miękkiej, kościach i skórze. Bywają powiązane z regularnym spożywaniem alkoholu, paleniem papierosów i z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi. Nowotwór jamy ustnej i gardła środkowego często wywołuje zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV).

Najczęściej na nowotwory głowy i szyi chorują osoby po 50. roku życia. W Polsce zapada na nie 11 tys. osób rocznie, zaś śmiertelność wynosi 6 tys. osób rocznie. Chorują coraz młodsi, niestety ponad połowa chorych trafia na leczenie za późno. Osoby pijące alkohol są pięć razy bardziej narażone na rozwój nowotworu w jamie ustnej i gardle niż niepijący. Powodem są zmiany w komórkach tych organów wywołane alkoholem.

NA CO UWAŻAĆ

Pacjenci często ignorują objawy bądź mylą je z niegroźnymi infekcjami gardła lub oskrzeli. Tymczasem powinno niepokoić, jeśli przez dłuższy czas (trzy tygodnie) utrzymuje się:

- pieczenie języka,
- niegojące się owrzodzenie, czerwone albo białe naloty w jamie ustnej,
- ból gardła,
- przewlekła chrypka,
- guz na szyi,
- niedrożność nosa lub krwawy wyciek z nosa,
- ból powiązany z połykaniem.

Są to najczęstsze objawy nowotworów głowyi szyi, których nie wolno lekceważyć. Po zauważeniu tych zmian trzeba je jak

najszybciej skonsultować ze specjalistami. Lekarze ocenią, czy należy wykonać dodatkowe badania, jak endoskopię, cytologię czy biopsję.

Wczesne wykrycie choroby umożliwia zastosowanie mniej inwazyjnej terapii. Leczenie zaawansowanych zmian nowotworowych wiąże się ze skomplikowanymi zabiegami chirurgicznymi, które mogą być uciążliwe dla pacjenta. Niektóre odbierają pacjentowi możliwość sprawnej komunikacji (np. po usunięciu krtani) i oznaczają zmianę dotychczasowego sposobu życia.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

DBAJ O ZDROWIE PO MĘSKU

Wielu mężczyzn w średnim i starszym wieku lekceważy badania profilaktyczne, co często kończy się zbyt późno wykrytym nowotworem prostaty lub jądra. Źle pojmowany wstyd przed sprawdzeniem u specjalistów, czy wszystkie organy dobrze funkcjonują, nie ma nic wspólnego z prawdziwą męskością. Poczucie odpowiedzialności za siebie powinno skłaniać mężczyzn do korzystania z bezpłatnych i ogólnodostępnych badań.

Prostata inaczej nazywana sterczem lub gruczołem krokowym to ważny narząd w układzie moczowo-płciowym mężczyzny. Odpowiada m.in. za produkcję płynu będącego nośnikiem plemników. W Polsce na raka prostaty zapada 16 tys. mężczyzn rocznie. To drugi – po raku płuca – nowotwór najczęściej występujący u mężczyzn. Rak prostaty odpowiada za 10 proc. zgonów nowotworowych wśród mężczyzn i prawie 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe.

Ten rodzaj raka atakuje zwłaszcza panów po 60. roku życia, ale już wcześniej, po 40. roku życia warto systematycznie sprawdzać stan zdrowia. Im jesteś starszy, tym większe prawdopodobieństwo zachorowania: 60 procent chorych na raka prostaty ma powyżej 65 lat, zaś najwięcej chorych ma 70-80 lat.

Rak prostaty przez lata rozwija się w ukryciu i w początkowym stadium nie daje wyraźnych objawów. A kiedy wkracza w zaawansowaną fazę, trudno go zwalczyć, zaś sama terapia staje się dość uciążliwa dla pacjenta.

W Polsce śmiertelność wskutek raka prostaty rośnie i wynosi 5,5 tys. rocznie, a w Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza i niechęć polskich mężczyzn do profilaktycznych badań prostaty.

ZACZYNIJ OD WIZYTY U UROLOGA

Każdy mężczyzna przynajmniej raz w roku powinien udać się do urologa na badania kontrolne. Podczas wizyty lekarz określa stan zdrowia pacjenta, ewentualnie zleca dodatkowe badania. Najlepszym i zupełnie nieuciążliwym badaniem jest wykonywany w laboratorium test krwi na obecność PSA (ang. *Prostate Specific Antigen*), czyli markera przerostu prostaty.
To badanie jest niezastąpione w diagnostyce, leczeniu i monitorowaniu przerostu i raka prostaty, dlatego powinno się je wykonywać co roku. Podwyższony poziom PSA to pierwszy niepokojący sygnał, ale nie musi od razu oznaczać raka. Wynik może sygnalizować np. zapalenie prostaty albo pęcherza moczowego. Dalsze badania diagnostyczne zleca już urolog, choćby po to, by wykluczyć podejrzenie raka.

Obecnie jest wiele skutecznych terapii leczenia raka prostaty, które nie wpływają negatywnie na aktywność seksualną mężczyzn. Najważniejsza jednak pozostaje profilaktyka i wczesna diagnoza.

SAMOBADANIE JĄDER

O ile rak prostaty dotyczy najczęściej starszych panów, to młodych dotyczy rak jądra. Jest diagnozowany najczęściej między 20. a 39. rokiem życia u około tysiąca Polaków rocznie. Jego wykrycie nie powinno wywoływać paniki, bo ten rak jest niemal całkowicie uleczalny.

Młodzi mężczyźni muszą systematycznie prowadzić samokontrolę jąder sprawdzając palcami, najlepiej w ciepłej kąpieli, czy w jednym z nich nie znajduje się jakiś wyczuwalny guz albo ziarnista struktura. Wykonując regularnie to badanie, łatwo zapamiętać, jak wygląda struktura zdrowego narządu i wyczuć, gdyby nagle wystąpiły jakieś zmiany. W przypadku niepokojącej zmiany, trzeba się koniecznie zgłosić do urologa i na badanie USG.

MĘSKIE GRANIE

Waldek zachorował na raka jądra, kiedy miał 35 lat. Diagnozę usłyszał przypadkiem, kiedy trafił do urologa z jakąś infekcją dróg moczowych. Całą noc nie mógł zasnąć, bo musiał szybko zdecydować się na zabieg, którego zwyczajnie się bał. Wtedy żona mu powiedziała, że trzeba mieć jaja, żeby podjąć walkę z rakiem i wygrać życie. Miała rację. Przy pomocy świetnych lekarzy ze szpitala powiatowego Waldek bardzo szybko uporał się z chorobą. Wrócił do pracy i do zajęć w klubie sportowym, gdzie trenuje młodych piłkarzy. W drużynie grają też dwaj jego synowie. Warto było pokonać raka i żyć, by cieszyć się ich sukcesami.

CO ROBIĆ, ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ NA RAKA?

Gwarancji uniknięcia raka nie można nigdy uzyskać, ale niebezpieczeństwo jego pojawienia się znacznie się zmniejszy, gdy przestrzegamy poniższych zasad:

1/ nie palimy tytoniu w żadnej postaci,
2/ żadnych używek, zwłaszcza alkoholu,
3/ lekkostrawna dieta i kontrola masy ciała (BMI w normie),
4/ regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza dla osób wykonujących siedzącą pracę,
5/ pamiętać – szczególnie starsi panowie – o corocznych badaniach profilaktycznych.

Telefoniczna Informacja Pacjenta TiP 800 190 590

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.