Październik miesiącem walki z rakiem piersi

Kodeks Walki z Rakiem

**1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci**

Niepalenie jest pierwszym pożądanym zachowaniem, które świadomie sami możemy podjąć, by zmniejszyć ryzyko wielu chorób nowotworowych. Dym tytoniowy składa się z 4 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 40 ma działanie rakotwórcze. 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu. Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza.

**2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.**

Bardzo ważne jest unikanie biernego palenia, tj. przebywania w pomieszczeniach, w których ktoś pali.

**3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.**

Dotychczasowa zasada „Wystrzegaj się otyłości” została zastąpiona zachętą, by utrzymywać prawidłową masę ciała. Otyłość stanowi drugi, po paleniu tytoniu, czynnik ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych.

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

Ruch to życie! Wiele badań jednoznacznie potwierdziło zależność między aktywnością fizyczną a ograniczeniem ryzyka zachorowania na wiele typów nowotworów złośliwych. I tak np. regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, raka piersi, raka trzonu macicy i raka prostaty. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej. Zaleca się wykonanie gimnastyki 3 razy w tygodniu po pół godziny.

**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 zawartością soli.

**6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.**

Alkohol nie sprzyja zdrowiu. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.  
Picie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego nawet u osób niepalących.

**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.**

Największe narażenie na promieniowanie UV jest w godzinach 11-15. Przebywając na świeżym powietrzu, należy się wtedy chronić przed słońcem. Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych i odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania. Należy stosować kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne.

**8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.**

Duże dawki promieniowania jonizującego mogą prowadzić do uszkodzenia komórki i DNA, a następnie do śmierci komórki, natomiast energia w małych dawkach wywołuje niekiedy mutacje zwiększające ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych. Do najczęstszych zagrożeń zalicza się: promieniowanie słoneczne, bierne wdychanie dymu tytoniowego, pył zawierający wolną krzemionkę, gazy spalinowe z silników, produkty rozpadu radonu, pył drzewny, benzen, azbest, formaldehyd, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, związki chromu VI, kadmu i niklu.

**9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.**

Czynniki wpływające na stężenie radonu (powstaje z rozpadu radu) to m.in.: materiały budowlane - szczególnie radioaktywne są wszelkie surowce pochodzenia przemysłowego: lotny popiół, żużel, fosfogips czy beton; wykończenie mieszkania - zaleca się stosowanie materiałów zmniejszających przenikanie radonu ze ścian do wnętrza pomieszczeń; wentylacja - szpary w budynkach, oknach, a przede wszystkim wietrzenie ma wpływ na obniżenie poziomu radonu. Nasze możliwości zapobiegania stężeniu radonu w pomieszczeniach są ograniczone; zaleca się po prostu rozszczelnianie okien, częste wietrzenie pomieszczeń i jak najdłuższe przebywanie na świeżym powietrzu.

**10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:**

* karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka piersi. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią
* hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów 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)

Edyta Kwiatkowska, Karina Kołdra