



# 12

---

## SPOSOBÓW NA ZDROWIE

---

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM  
IV EDYCJA

**OPRACOWANIE TEKSTU:**

dr n. med. Marta Mańczuk  
mgr Magdalena Cedzyńska  
mgr Paweł Koczkodaj  
mgr Jakub Łobaszewski  
mgr Irena Przepiórka

**NADZÓR MERYTORYCZNY:**

dr n. med. Joanna Didkowska

**PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD:**



**RZECZYOBRAZKOWE**

Publikacja została przygotowana w ramach ECL Microgrants: Promotion of the European Code Against Cancer 4th edition.

Europejski kodeks walki z rakiem koncentruje się na działaniach, jakie może podjąć każdy z nas, aby zapobiegać nowotworom. Skuteczne zapobieganie chorobom nowotworowym wymaga, aby indywidualne działania były wspierane przez politykę i działania rządu. Treść 12 zaleceń jest oficjalnym tłumaczeniem pochodzącym ze strony <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/>

# 12

---

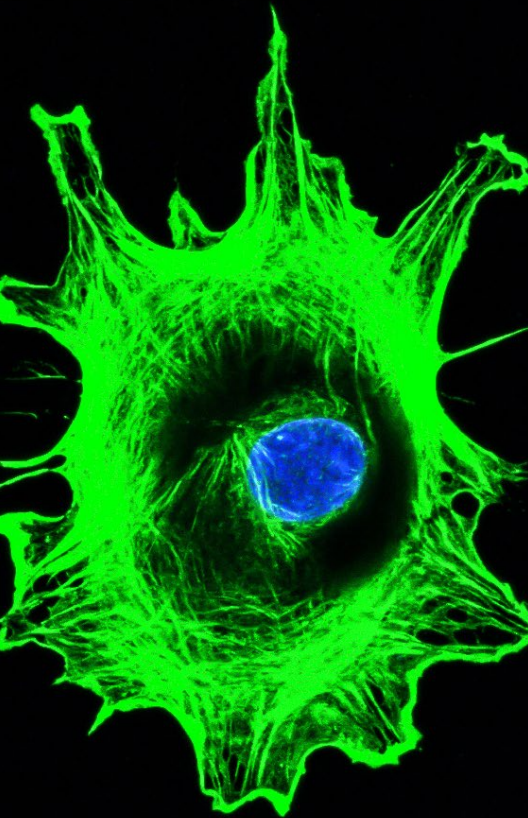
## SPOSOBÓW

---

## NA ZDROWIE

---

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM  
IV EDYCJA



## Jak się chronić przed rakiem?

---

Jeśli zadbamy o odpowiedni styl życia, możemy ograniczyć ryzyko zachorowania na raka.

Rak to choroba polegająca na niekontrolowanym namnażaniu niektórych komórek ciała, wskutek czego powstają guzy mogące dawać przerzuty do różnych organów. Najczęściej choroba ta diagnozowana jest u osób w średnim i starszym wieku, ale pierwsze zmiany w komórkach mogą pojawić się znacznie wcześniej i w konsekwencji doprowadzić do powstania nowotworu. Już w młodości możemy mieć wpływ na ryzyko rozwoju choroby, tym bardziej że znamy sposoby, aby to ryzyko istotnie zmniejszyć.

Dzięki prowadzonym od wielu dekad badaniom naukowym wiadomo, że zdrowy tryb życia oraz przestrzeganie kilku prostych zasad może ograniczyć nasze ryzyko zachorowania na nowotwór. Te proste wskazówki zawarte

są w niniejszej broszurze. Zachęcamy do zapoznania się z 12 sposobami na zdrowie, czyli z zaleceniami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.

### **Skąd się biorą nowotwory?**

---

Nowotwór powstaje w wyniku mutacji zachodzącej w pojedynczej komórce, czyli zmian w DNA obecnym we wszystkich komórkach ciała. DNA to „przepis” na funkcjonowanie pojedynczej komórki zgodnie z zasadami obowiązującymi w zdrowym organizmie. Organizm każdego z nas jest wyposażony w mechanizmy ochronne, które zapobiegają wyłamaniu się komórki spod obowiązujących zasad, czyli mutacjom. W sytuacji, gdy jesteśmy często i w dużym stopniu narażeni na substancje rakotwórcze, np. zawarte w dymie tytoniowym, mechanizmy te mogą nas zawieść. Przyczyną mutacji mogą być także czynniki wewnętrzne, takie jak produkcja hormonów mogących stymulować powiększanie się niektórych guzów.

Najważniejszą przyczyną zachorowań na nowotwory w Polsce wciąż pozostaje palenie tytoniu. Na podstawie badań ustalono, że do wzrostu ryzyka zachorowania na raka

również przyczynia się nadwaga i otyłość, nieprawidłowa dieta, brak aktywności fizycznej oraz picie alkoholu, ale także nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne i inne podobne źródła promieniowania.

### **Czy mogę uniknąć raka?**

---

Nie można przewidzieć, kto z nas na pewno zachoruje na nowotwór, jednak u części osób ryzyko choroby jest znacznie wyższe ze względu na częste narażenie na substancje rakotwórcze, nadmierną ekspozycję na słońce bądź nieprawidłowy styl odżywiania się i niedostateczną aktywność fizyczną. Często czynniki te występują równocześnie, zwiększając to ryzyko.

Dzięki wieloletniej pracy naukowców wiemy, że nawet połowy obserwowanych dziś w Europie zachorowań na nowotwory można byłoby uniknąć, gdyby wszyscy Europejczycy stosowali 12 sposobów na zdrowie, które przedstawiono w niniejszej broszurze. Jak sami Państwo się przekonają, zapobieganie nowotworem jest całkiem proste.

**ZACZNIJ CHRONIĆ SIĘ PRZED  
RAKIEM JUŻ DZIŚ!**

# 12

## SPOSOBÓW NA ZDROWIE

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM  
IV EDYCJA

**zalecenie 1** str. 7

### **Nie pal**

Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.

**zalecenie 2** str. 10

### **Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego**

Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.

**zalecenie 3** str. 13

### **Utrzymuj prawidłową masę ciała**

**zalecenie 4** str. 17

### **Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu**

Ogranicz czas spędzany na siedząco.

**zalecenie 5** str. 21

### **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.

**zalecenie 6** str. 25

### **Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie**

Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.

## **zalecenie 7** str. 29

### **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne: (dotyczy to szczególnie dzieci)**

chronić się przed słońcem,

używać produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej,

nie korzystać z solarium.

## **zalecenie 8** str. 31

### **Chronić się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy**

Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.

## **zalecenie 9** str. 35

### **Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu**

Podjmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.

## **zalecenie 10** str. 39

### **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.

## **zalecenie 11** str. 43

### **Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:**

wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków),

wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).

## **zalecenie 12** str. 47

### **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).





## 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 umrze przedwcześnie (tj. przed 70 rokiem życia) z powodu chorób spowodowanych paleniem.

### **Czy palenie tytoniu powoduje raka?**

Tak, palenie tytoniu jest główną przyczyną zachorowań na nowotwory. Jest wiele różnych nowotworów, na które narażeni są palacze tytoniu, wśród których najczęstszy to rak płuca. Palenie tytoniu odpowiada za 82% wszystkich przypadków raka płuca i zwiększa u palaczy ponad dwudziestokrotnie ryzyko zachorowania na tę chorobę. Paląc papierosy znacząco zwiększamy również ryzyko zachorowania na raka gardła, krtani, jamy ustnej, trzustki, pęcherza moczowego, wątroby, nerki, szyjki macicy oraz na białaczkę.

### **Czy osoba paląca papierosy może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka?**

Tak, ale jedynie poprzez zaprzestanie palenia. Dzięki temu można znacząco obniżyć ryzyko zachorowania na 15 różnych nowotworów.

### **Czy istnieje bezpieczne palenie, np. papierosów typu light lub papierosów elektronicznych?**

Nie. Ten, kto znacząco ograniczy palenie, ograniczy również ryzyko zachorowania na choroby spowodowane paleniem tytoniu. Jednak kontynuowanie palenia papierosów, nawet kilku dziennie, nie zminimalizuje ryzyka w takim stopniu, jak całkowite zaprzestanie. Badania dowodzą, że papierosy typu light nie są w żaden sposób bezpieczniejsze niż

inne ich rodzaje, a narażenie na substancje smoliste może być w nich tak samo wysokie, gdyż palacze próbują rekompensować sobie obniżenie zawartości nikotyny w papierosie poprzez głębsze zaciąganie się lub wypalanie papierosów aż do samego filtra.

Papierosy elektroniczne są stosunkowo nowym produktem, którego długoterminowe działanie na organizm ludzki nie jest jeszcze znane. Dotychczasowe badania wskazują na obecność w nich tych samych substancji szkodliwych, które są w papierosach tradycyjnych, chociaż zazwyczaj ich poziom w e-papierosach jest niższy. Nie można zatem uznać papierosów elektronicznych za produkt bezpieczny i używać alternatywnie do palenia papierosów tradycyjnych.

### **Czy na rzucenie palenia może być już za późno?**



### **NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA RZUCENIE PALENIA**

Badania dowodzą, że zaprzestanie palenia w każdym wieku przynosi korzyści zdrowotne. Jeśli to nastąpi przed 40 rokiem życia, ryzyko chorób spowodowanych paleniem tytoniu zmniejsza się o około 90%. Całkowite rzucenie palenia nawet w wieku 50 czy 60 lat może wydłużyć życie odpowiednio o 6 i 3 lata.



## **JAK RZUCIĆ PALENIE NA DOBRE? ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA PONIŻSZYCH PYTAŃ.**

### **– Jakie przekonania dotyczące palenia lub rzucania palenia wciąż powstrzymują mnie przed podjęciem decyzji o rzuceniu palenia?**

Może jest to obawa przed przybraniem na wadze? A może przekonanie, że papierosy pomagają mi poradzić sobie ze stresem? Może są jeszcze jakieś inne?

Skonsultuj te obawy ze specjalistą – lekarzem bądź terapeutą. Pomaga także rozmowa z drugą osobą, której udało się rzucić palenie.

### **– W jakich sytuacjach zawsze towarzyszy mi palenie?**

Podczas rozmowy telefonicznej? Przy piceniu kawy lub po obiedzie? Podczas towarzyskiego spotkania ze znajomymi? W czasie jazdy samochodem? Kiedy jestem w stresie? Warto na tego rodzaju sytuacje zaplanować sobie strategię, która pomoże Ci przetrwać w trudnych chwilach podczas rzucania palenia.

### **– Kto będzie mnie wspierał w okresie od- zwyczajania się od palenia tytoniu?**

Może to być członek rodziny, przyjaciel, były palacz bądź terapeuta. Zwróć się do kogoś, komu zależy na Twoim zdrowiu i życiu.

## **POSZUKAJ PROFESJONALNEJ POMOCY.**

Zgłoś się do lekarza, psychologa bądź za-  
dzwonił do prowadzonej przez Centrum  
Onkologii – Instytut w Warszawie, Ogól-  
nopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy  
Pałącym, tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15,  
od poniedziałku do piątku w godzinach  
11.00–19.00. Uzyskasz tam wsparcie oraz  
informację o najbliższej placówce reali-  
zującej program leczenia dla palaczy

## **ROZWAŻ ZASTOSOWANIE LEKÓW.**

Palenie tytoniu jest chorobą (zespół uzależ-  
nienia od tytoniu wpisany jest na międzyna-  
rodową listę chorób), więc dostępne są za-  
rejestrowane w Polsce leki, które zmniejszą  
objawy odstawienia nikotyny oraz zmniejszą  
chęć palenia. Niektóre z nich dostępne są  
bez recepty (nikotynowa terapia zastępcza  
oraz cytyzyna), po inne należy udać się  
do lekarza (wareniklina, bupropion). Leki  
te są zarówno bezpieczne, jak i skuteczne  
w odzwyczajaniu się od palenia.

## STWÓRZ W DOMU ŚRODOWISKO WOLNE OD DYMU TYTONIOWEGO

*Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.*

Wdychanie dymu tytoniowego, który jest mieszaniną kilku tysięcy toksycznych substancji, powoduje wiele śmiertelnych chorób. Powoduje też wcześniejszą śmierć. U osób palących dodatkowe narażenie na dym tytoniowy tzw. z drugiej ręki jeszcze bardziej zwiększa ryzyko zachorowania na raka.

Według badań ponad 14 milionów Polaków jest narażonych na bierne wdychanie dymu tytoniowego w domu, a ponad 4 miliony w miejscu pracy (pomimo zakazu palenia).

### **Co to jest wymuszone bierne palenie?**

Bierne palenie to wdychanie dymu tytoniowego tzw. z drugiej ręki, czyli dymu z papierosa palonego przez inną osobę i wdychanego przez nią dymu. Może to być również dym z tłączonego się papierosa.

### **Czy bierne palenie jest szkodliwe?**

Tak. Dym tytoniowy zawiera kilka tysięcy związków chemicznych, z których kilkadziesiąt jest rakotwórczych. Jeśli jest wdychany do płuc z papierosa bądź z powietrza, zwiększa wielokrotnie ryzyko zachorowania na nowotwory. Jest też przyczyną występowania wielu innych chorób, takich jak choroby układu krążenia (zawały, udary, choroba wieńcowa serca) i choroby układu oddechowego (np. przewlekła obturacyjna choroba płuc). Bierne palenie jest również przyczyną zaostrzenia chorób już istniejących, takich jak na przykład astma. Narażenie dziecka na bierne palenie zarówno w okresie życia płodowego, jak i okresie dzieciństwa, ma wiele poważnych konsekwencji zdrowotnych. Dzieci narażone na bierne palenie w czasie ciąży rodzą się z mniejszą masą urodzeniową, co zwiększa

ryzyko ich gorszego rozwoju. Dzieci narażone na wdychanie dymu tytoniowego już po urodzeniu doświadczają częstszych infekcji układu oddechowego, ucha środkowego, częściej zapadają na astmę. Biernie palenie jest też udowodnioną przyczyną nagłej śmierci łóžeczkowej. Ponadto dzieci narażone na biernie palenie częściej będą w przyszłości palaczami.

### **Czy istnieje prawo chroniące przed biernym paleniem?**

---

Tak. W 2010 r. w Polsce została wprowadzona nowelizacja *Ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu oraz wyrobów tytoniowych*. Zapisy, które tam wprowadzono, zakazują palenia w miejscach publicznych oraz w zakładach pracy. Jednak do nas samych należy wprowadzenie tych zasad w domu czy w naszym samochodzie.

### **– CO TO ZNACZY DOM WOLNY OD DYMU TYTONIOWEGO?**

To miejsce, w którym nikt w żadnych okolicznościach nie może palić tytoniu. Dotyczy to również balkonu, palenia w oknie czy wychodzenia przed drzwi wyjściowe. Jedynie takie rozwiązanie może uchronić dzieci i młodzież przed skutkami biernego palenia w domu. Oprócz oczywistej zalety domu i miejsca pracy wolnego od tytoniu, czyli zmniejszenia narażenia na działanie setek szkodliwych substancji, istnieją również korzyści pośrednie, takie jak mniejsze ryzyko rozpoczęcia palenia przez dzieci (dzieci obserwujące palących rodziców częściej w przyszłości będą palaczami), zmniejszenie liczby wypalanych papierosów przez osoby palące, podjęcie decyzji o całkowitym zaprzestaniu palenia. Warto rozszerzać strefy wolne od dymu tytoniowego. W niektórych krajach europejskich wprowadzono na przykład zakaz palenia tytoniu w samochodach.



## UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

Utrzymanie prawidłowej masy ciała pozwala w znacznym stopniu ograniczyć ryzyko zachorowania na raka. Jest to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy czynnik ryzyka nowotworów.

Przy zachowaniu prawidłowej masy ciała – poza ryzykiem raka – maleje także ryzyko wystąpienia innych powikłań zdrowotnych powodowanych przez nadmiar tłuszczu magazynowanego w organizmie, na przykład chorób serca czy cukrzycy. Badania naukowe dowodzą, że ryzyko rozwoju raka rośnie proporcjonalnie wraz ze wzrostem ilości tłuszczu w organizmie.

### Co łączy masę ciała i nowotwory złośliwe?

Łączenie nadmiernej masy ciała i nowotworów wynika ze związku niektórych nowotworów z poziomem hormonów w or-

ganizmie (np. estrogenu), które dodatkowo uwalniane są z komórek tkanki tłuszczowej i mogą przyspieszać lub wręcz inicjować rozwój nowotworu. Nadmiar tłuszczu w organizmie powoduje także większą oporność na insulinę oraz przyspiesza procesy zapalne w organizmie, co może prowadzić do zmiany poziomu wielu czynników regulujących prawidłowe funkcjonowanie komórek i w konsekwencji inicjować rozwój nowotworów.

Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko rozwoju takich nowotworów, jak gruczolakorak przełyku, rak jelita grubego i otyłości, nerki, trzustki, błony śluzowej macicy oraz rak piersi (u kobiet po menopauzie). Z badań naukowych wynika, że w przypadku raka jelita grubego i otyłości, ryzyko zachorowania wzrasta o 15% u osób z nadwagą i o 32% u osób otyłych w porównaniu do osób o prawidłowej masie ciała.

Pamiętaj, że ograniczenie nadmiernej masy ciała i powrót do prawidłowej wagi zmniejsza ryzyko zachorowania nie tylko na nowotwory, ale pozwala także obniżyć ryzyko rozwoju innych chorób, takich jak choroby układu krążenia i cukrzyca.

### Co zrobić, aby utrzymywać prawidłową masę ciała?

**Wybieraj produkty spożywcze, które zawierają niewiele kalorii w 100 gramach.** Mogą to być warzywa i owoce, które zawierają dużo wody i błonnika pokarmowego.

**Zwracaj uwagę na wielkość porcji.** Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz głód, i kończ posiłek, zanim poczujesz się w pełni najedzony. Spożywając pokarmy wysokokaloryczne, wybieraj mniejsze porcje, aby uniknąć zbyt dużej ilości kalorii.

**Bądź aktywny w czasie wypoczynku i ograniczaj czas spędzany na siedząco.** Uprawianie aktywności fizycznej pomaga spalać zapasowy tłuszcz, zbędny w organizmie.

**Kontroluj masę ciała.** Regularnie sprawdzaj, ile ważysz.

## JAK SPRAWDZIĆ, CZY MOJA MASA CIAŁA JEST PRAWIDŁOWA?

– **Sposób pierwszy:** pomiar wskaźnika masy ciała (BMI). Najprostszym wskaźnikiem służącym do oceny masy ciała jest BMI (ang. Body Mass Index). Wskaźnik BMI oblicza się, dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu.

NIEDOWAGA	BMI niższe od 18,5 kg/m <sup>2</sup>
PRAWIDŁOWA MASA CIAŁA	BMI wynoszące od 18,5 do 24,9 kg/m <sup>2</sup>
NADWAGA	BMI wynoszące od 25,0 do 29,9 kg/m <sup>2</sup>
OTYŁOŚĆ	BMI wynoszące 30,0 kg/m <sup>2</sup> lub większe



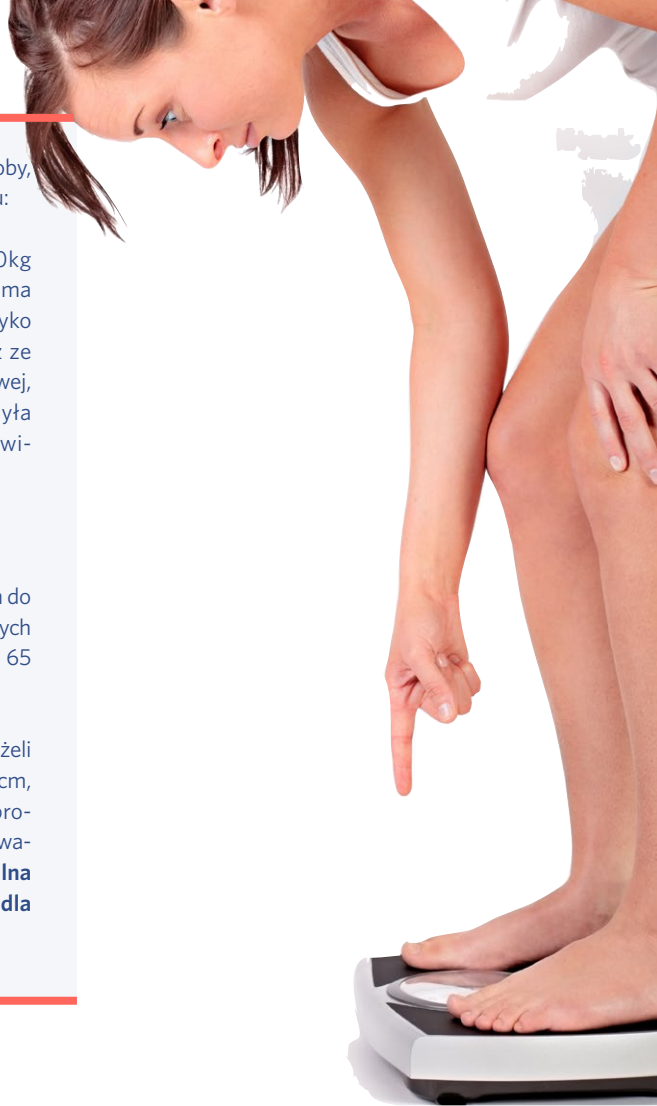
Oto przykładowa kalkulacja BMI dla osoby, która waży 80 kg i ma 183 cm wzrostu:

$BMI = 80 \text{ kg} / (1,83 \text{ m} \times 1,83 \text{ m}) = 80 \text{ kg} / 3,3489 \text{ m}^2 = 23,9 \text{ kg/m}^2$ . Osoba ta ma prawidłową masę ciała. Ponieważ ryzyko zachorowania na raka wzrasta wraz ze zwiększaniem się ilości tkanki tłuszczowej, warto starać się, aby wartość BMI była możliwie najniższa w granicach prawidłowej masy ciała.

#### **UWAGA:**

BMI nie jest odpowiednim wskaźnikiem do oceny masy ciała dla osób o rozbudowanych mięśniach (np. sportowców), osób po 65 roku życia, kobiet w ciąży i dzieci.

– **Sposób drugi:** pomiar obwodu talii. Jeżeli obwód talii przekracza u mężczyzn 102 cm, a u kobiet 88 cm, ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z nadwagą i otyłością jest najwyższe. **Optymalna wartość obwodu talii wynosi 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet.**





## BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE W CODZIENNYM ŻYCIU

### *Ogranicz czas spędzany na siedząco.*

Aktywność fizyczna zapobiega nadmiernej masie ciała, tym samym obniżając ryzyko chorób związanych z nadwagą lub otyłością, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby kardio-logiczne. 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?**

Korzyści dla zdrowia są największe, gdy stosujemy różnorodne formy treningu. Przyjęło się wyróżniać poniższe dwa rodzaje aktywności fizycznej i warto w planie ćwiczeń uwzględnić każdy z nich:

#### **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.**

Gdy zdecydujemy się na aktywne formy wypoczynku, najlepiej jest zacząć od mniej wymagających ćwiczeń i stopniowo, powoli zwiększać ich intensywność, starając się z czasem dodawać coraz trudniejsze. Minimum aktywności fizycznej to 30 minut każdego dnia, którą można podzielić na trzy sesje po 10 minut lub dwie sesje po 15 minut.

## PRZED JAKIMI NOWOTWORAMI MOŻEMY SIĘ UCHRONIĆ ĆWICZĄC?

### RAK JELITA GRUBEGO

Według Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) siedzący tryb życia zwiększa ryzyko zachorowania na ten nowotwór. Natomiast u osób regularnie ćwiczących ryzyko zachorowania na raka jelita grubego jest mniejsze o ok. 25% w porównaniu do osób mało aktywnych.

### RAK PIERSI

Dowolne ćwiczenia wykonywane przez 90 minut dziennie (w porównaniu do 30 minut dziennie) mogą obniżyć ryzyko zachorowania na raka piersi po menopauzie nawet o ok. 25%.

### RAK BŁONY ŚLIZOWEJ MACICY

Ryzyko wystąpienia tego nowotworu u osób bardzo aktywnych jest o 20% niższe niż u tych, które mniej intensywnie ćwiczą.

Optymalnie powinniśmy poświęcać każdego dnia 60 minut na ruch o średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności.

Dodatkowo warto pamiętać, że im mniej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, tym lepiej dla naszego zdrowia. Dlatego, jeśli na przykład spędzamy dużo czasu przed komputerem, warto jest wstać i poruszać się przynajmniej przez kilka minut raz na godzinę.

### Czy siedzący tryb życia zwiększa ryzyko nowotworu?



Tak. Wyniki badań naukowych wskazują, że ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i błony śluzowej macicy rośnie, gdy więcej czasu wolnego spędzamy w pozycji siedzącej. U mężczyzn siedzenie przez więcej niż 9 godzin dziennie może podnieść ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 61%. Kobiety prowadzące siedzący tryb życia muszą liczyć się z większym ryzykiem zachorowania na raka jajnika lub piersi, a mężczyźni – gruczołu krokowego.





---

## PRZESTRZEGAJ ZALECENÍ 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.*

Produkty i potrawy, które wybieramy i spożywamy każdego dnia mogą mieć wpływ na nasze ryzyko zachorowania na raka nie tylko pośrednio, wpływając na naszą masę ciała, ale bezpośrednio poprzez składniki zawarte w pożywieniu. Badania naukowe wykazały, że osoby, których dieta bogata jest w owoce i warzywa oraz w produkty pełnoziarniste, a jednocześnie znajdują się w niej jedynie niewielkie ilości czerwonego czy przetworzonego mięsa i soli, mają niższe ryzyko zachorowania na raka. Ponadto prawidłowa dieta pomaga wydłużyć życie osób po diagnozie nowotworowej (raka piersi i raka jelita grubego).

Zależności pomiędzy odżywianiem a ryzykiem raka są bardzo złożone. Każdego dnia spożywamy tysiące składników spożywczych, które mogą wpływać na powstawanie procesu nowotworowego, zatem nie jest możliwe przypisanie szczególnych właściwości jakiemuś pojedynczemu produktowi lub składnikowi. Na ryzyko zachorowania na raka ma wpływ kombinacja spożywanych pokarmów, ich ilość, ale również na przykład pora dnia, o której siadamy do posiłku.

## Co to znaczy „jedz zdrowo”?

---

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. Co to oznacza w praktyce? Jedz głównie produkty pochodzenia roślinnego – warzywa i owoce co najmniej kilka razy dziennie, produkty jak najmniej przetworzone, bogate w białko rośliny strączkowe, takie jak fasola, groch, ciecierzycza, soczewica. Wybieraj pieczywo i makarony pełnoziarniste. Pamiętaj, że orzechy i nasiona, np. słonecznika czy dyni, są doskonałym uzupełnieniem właściwie skomponowanej diety i jednocześnie dostarczają tzw. dobrych tłuszczów i wielu mikroelementów. Unikaj słodzonych napojów, produktów wysokoprzetworzonych, tj. gotowych zup i sosów, produktów w proszku, potraw typu fast food, ograniczaj wysokokaloryczne przekąski pełne cukru lub soli. Jeśli jesz mięso, wybieraj chude oraz jak najmniej przetworzone. Nie zapominaj o jedzeniu ryb. Czytaj skład produktów, które kupujesz; unikaj tych które zawierają dużo konserwantów (oznaczonych najczęściej literą E), polep-

szaczy smaku, sztucznych barwników i aromatów. Im więcej tych składników na liście, tym większe prawdopodobieństwo, że jest to produkt wysokoprzetworzony. Jeśli cukier lub sól występują na jednej z pierwszych pozycji na liście składników, oznacza to że ich zawartość w produkcie jest wysoka. Warto ograniczać spożycie takich produktów.

## W jaki sposób warzywa chronią przed rakiem?

---

Warzywa i owoce, oprócz potrzebnych naszemu ciału witamin i mikroelementów, zawierają antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze. Substancje te zwalczają wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki i rozpoczynać proces powstawania nowotworu.

## Co to jest produkt pełnoziarnisty?

---

Pełnoziarniste pieczywo czy makaron zostały wytworzone z mąki, która powstała z ziaren niepozbawionych zewnętrznych warstw. Dzięki temu produkty te są bogate w błonnik i nie powodują gwałtownego skoku poziomu cukru we krwi po ich spożyciu. Powoduje to szybsze zaspokojenie głodu mniejszą ilością pożywienia, co pomaga



w zachowaniu prawidłowej masy ciała. Ponadto błonnik odgrywa istotną rolę w procesach przemiany materii.

### **Mięso czerwone, czyli jakie?**

---

Mięso czerwone to mięso zwierząt hodowlanych, innych niż drób, zatem wołowina, wieprzowina, baranina etc. Badania naukowe wykazały, że spożywanie zbyt dużych ilości czerwonego mięsa może zwiększać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Zaleca się, aby spożywać nie więcej niż 500 g czerwonego mięsa tygodniowo. Trzeba również pamiętać, że nie służą nam przetworzone produkty mięsne, czyli takie, które powstają w procesie wędzenia, suszenia czy zastosowania środków konserwujących (np. kiełbasa, szynka, bekon, salami i inne).

### **Dlaczego zamiast napojów słodzonych lepiej wybrać wodę?**

---

Dieta bogata w cukier może promować proces nowotworowy, np. poprzez zwiększenie produkcji insuliny. Badania naukowe dowodzą, że spożywanie słodzonych napojów może zwiększać ryzyko zachorowania na raka trzustki.

### **Czy ilość kalorii dostarczanych w pożywieniu ma wpływ na ryzyko raka?**

---

Nadmierna masa ciała jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na raka. Gdy myślimy o jedzeniu, musimy pamiętać, że wszystko, co jemy ma określoną wartość kaloryczną. Jeśli jemy posiłki o kaloryczności przekraczającej nasz wydatek energetyczny, to w naszym ciele magazynowana jest energia w postaci dodatkowej tkanki tłuszczowej. Proces ten zachodzić może codziennie, zawsze gdy dostarczona z pożywieniem energia przekracza zapotrzebowanie organizmu. Jeśli chcemy utrzymać prawidłową masę ciała, właściwe odżywianie musi stać się naszą codziennością. Warto zwracać uwagę również na to, że często wiele zbędnych kalorii spożywamy w postaci ukrytej, na przykład pijąc sok słodzony cukrem lub alkohol. Bardzo pomocna w utrzymaniu prawidłowej masy ciała jest codzienna aktywność fizyczna. Dodatkowy spacer czy 30 minut ćwiczeń może pomóc nam w zachowaniu szczupłej sylwetki, co również zmniejszy nasze ryzyko zachorowania na raka.



## JEŚLI PIJESZ ALKOHOL DOWOLNEGO RODZAJU, OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE

*Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.*

Picie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby, jelita grubego i piersi.

Picie każdej, nawet niewielkiej ilości alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Im więcej spożywa się alkoholu, tym większe ryzyko to ze sobą niesie, dlatego więc zalecane jest ograniczenie spożywania alkoholu, a najlepiej zachowanie abstynencji.

### **Czy alkohol powoduje również inne choroby?**

Tak. Picie alkoholu jest przyczyną wielu innych chorób, takich jak marskość wątroby czy zapalenie trzustki, ale może także niszczyć prawie każdy inny organ i układ w organizmie. Zaleca się ograniczenie

spożywanego alkoholu do 1 porcji dziennie w wypadku kobiet i dwóch porcji dziennie w wypadku mężczyzn.

Spożywanie alkoholu w nadmiernej ilości może prowadzić również do udaru mózgu, zawału serca, zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy utrata pamięci, oraz zaburzeń zachowania, np. agresji, ale także wywołuje białaczkę u dzieci matek, które w ciąży piły alkohol.

### **Czy każdy alkohol jest szkodliwy?**

Tak, alkohol w każdej postaci jest szkodliwy i nie ma znaczenia, czy jest to alkohol wysokoprocentowy, piwo, czy wino. Każdy z tych napojów zawiera alkohol, a więc substancję rakotwórczą. W różnych napojach zawarta jest inna ilość alkoholu, należy więc

zwracać uwagę na jego zawartość, na przykład niektóre piwa zawierają więcej alkoholu niż inne. Codzienne picie może prowadzić do nagłych, poważnych zachorowań i chorób przewlekłych. Pod względem ryzyka zachorowania na raka okazjonalne upijanie się (5-6 porcji dla mężczyzn, 4-5 dla kobiet) może być nawet bardziej niebezpieczne niż codzienna umiarkowana dawka alkoholu.

### **Czy zaprzestanie picia alkoholu chroni przed nowotworami?**

---

Tak. Dzięki zachowaniu abstynencji lub znaczącemu zmniejszeniu ilości wypijanego alkoholu można zredukować po kilku latach ryzyko zachorowania na raka, jednak w zależności od czasu trwania narażenia w przeszłości, ryzyko to może nie zostać wyeliminowane. Ponadto należy pamiętać, że abstynencja zmniejsza ryzyko również innych chorób powodowanych przez alkohol.

### **Czy picie alkoholu oraz palenie papierosów zwiększa ryzyko zachorowania na raka?**

---

Tak. Alkohol i tytoń to szczególnie niebezpieczne połączenie, gdyż taka kombinacja

znacząco zwielokrotnia ryzyko zachorowania na nowotwory. 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. Jeżeli chcesz obniżyć ryzyko zachorowania na raka, powinieneś zaprzestać i palenia, i picia.

### **Czy picie umiarkowanych ilości alkoholu jest dobre na serce?**

---

Działanie alkoholu na serce zależy od ilości spożywanego alkoholu i częstości, z jaką go pijemy. Picie większej liczby porcji alkoholu niż jednej przez kobiety i dwóch przez mężczyzn zwiększa ryzyko udaru mózgu, zawału serca i choroby wieńcowej serca; im więcej pijesz, tym bardziej narażasz się na te choroby.

Inne czynniki, takie jak prawidłowa dieta, aktywność fizyczna, niepalenie oraz utrzymanie prawidłowej masy ciała, redukują ryzyko choroby serca znacznie bardziej niż picie niewielkich ilości alkoholu. Nie zaleca się, aby osoby utrzymujące abstynencję rozpoczynały picie alkoholu w celu ochrony swojego serca.

**- CO TO JEST STANDARDOWA PORCJA?**

Standardowa porcja to 10-12 gramów czystego alkoholu. Właśnie tyle alkoholu zawiera:



150-180 ML

SZAMPANA



100-120 ML

CZERWONEGO WINA



280-330 ML

PIWA



60-80 ML

LIKIERU



30-40 ML

WÓDKI



## UNIKAJ NADMIERNEJ EKSPOZYCJI NA PROMIENIE SŁONECZNE (DOTYCZY TO SZCZEGÓLNIEM DZIECI):

---

*chronić się przed słońcem, używać produktów  
przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej,  
nie korzystaj z solarium.*

Promieniowanie ultrafioletowe (w skrócie UV) może pochodzić zarówno ze źródeł naturalnych, jak i sztucznych. Do pierwszej grupy zaliczamy słońce, do drugiej urządzenia opalające (łóżka opalające popularnie nazywane solariami, przenośne lampy UV itp.). Niestety, nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe wiąże się z poważnymi i licznymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak rak skóry, choroby oczu (np. zapalenie spojówek, zaćma) czy osłabienie układu odpornościowego.

### **Dlaczego nadmierna ekspozycja na UV jest aż tak niebezpieczna?**

---

Częste narażenie organizmu na działanie promieniowania UV, bez względu na źródło jego pochodzenia, zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwory skóry, wśród nich na najbardziej agresywną ich postać – czerniaka.

### **Kto jest szczególnie narażony na działanie UV?**

---

Wśród ludzi rasy białej, posiadających włosy rude albo blond możemy mówić o wysokiej skłonności do oparzeń słonecznych oraz większej predyspozycji do zachorowania na

czerniaka. Osoby pracujące na świeżym powietrzu są szczególnie narażone na szkodliwe działanie promieni UV. Ważna jest intensywność promieniowania UV, która w wypadku słońca jest największa pomiędzy godziną 10 a 16. Poparzenia słoneczne doznane w przeszłości, także w dzieciństwie, przyczyniają się do dalszego wzrostu ryzyka rozwinięcia się tej groźnej choroby.

Należy jednak pamiętać, że nie należy także zbyt często unikać słońca, ponieważ niewielkie dawki promieniowania ultrafioletowego są niezbędne do produkcji witaminy D potrzebnej w naszym organizmie.

### **Jak chronić się przed działaniem promieniowania UV?**

Przede wszystkim należy całkowicie zrezygnować z korzystania z solariów i innych urządzeń opalających (zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia). Urządzenia te emitują sztuczne promieniowanie UV w natężeniu nawet kilkakrotnie wyższym niż słońce.

Osoby narażone na działanie UV w środowisku pracy powinny korzystać z odpowiedniej odzieży ochronnej.

### **W WYPADKU PROMIENIOWANIA SŁONECZNEGO WAŻNE JEST, ABY STOSOWAĆ SIĘ DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:**

- jeśli to możliwe, ograniczaj przebywanie na otwartej przestrzeni w godzinach 10-16;
- chroń się w cieniu. Jeśli musisz przebywać na zewnątrz w godzinach największej aktywności słońca, stosuj się do zasady „obserwuj swój cień”, jeśli cień jest krótki, szukaj schronienia przed promieniami słonecznymi;
- używaj okularów przeciwsłonecznych i odzieży chroniącej przed UV, np. z gęsto tkanych luźnych ubrań, kapeluszy z dużym rondem;
- stosuj kremy z filtrem UV, nakładaj je na skórę co dwie godziny, a także po pracy, pływaniu i ćwiczeniach na zewnątrz;
- nie korzystaj z solarium i nie pozwól swojemu dziecku na korzystanie z solarium.

### **W WIELU KRAJACH EUROPEJSKICH OBOWIĄZUJE ZAKAZ KORZYSTANIA Z SOLARIÓW PRZEZ OSOBY NIEPEŁNOLETNIE.**



## CHROŃ SIĘ PRZED DZIAŁANIEM SUBSTANCJI RAKOTWÓRCZYCH W MIEJSCU PRACY

*Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi  
bezpieczeństwa i higieny 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.

### **Jakie nowotwory mogą być związane z narażeniem w pracy?**

Brak ochrony przed szkodliwymi substancjami chemicznymi obecnymi w miejscu pracy może przyczyniać się do wystąpienia wielu rodzajów nowotworów. Narażenie na takie pierwiastki, jak chrom, nikiel czy

arsen, zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuca. Podobne działanie wykazuje azbest. U osób, które miały styczność z produktami ropopochodnymi i arsenem może rozwinąć się nowotwór skóry. Z kolei chlorek winylu wykazuje działanie rakotwórcze względem wątroby, benzen natomiast może przyczynić się do zachorowania na białaczkę. Należy podkreślić, że ryzyko rozwinęcia się choroby nowotworowej znacząco wzrasta u osób palących papierosy (np. zachorowanie na raka płuca jest dużo bardziej prawdopodobne u osób narażonych na działanie azbestu i jednocześnie palących tytoń).

### **Czy istnieje bezpieczny okres narażenia na substancje szkodliwe?**

---

Nie. Nie ma bezpiecznego okresu narażenia na substancje rakotwórcze. W wypadku narażenia na ich działanie należy podejmować kroki ograniczające ich kontakt z organizmem w możliwie największym stopniu. Niestety, w niektórych sytuacjach stu procentowa ochrona nie jest możliwa, np. przy zanieczyszczeniu powietrza trudno jest wyeliminować z jego składu wszystkie szkodliwe związki. W takich sytuacjach zwróć szczególną uwagę na ograniczenie narażenia na inne czynniki

rakotwórcze, takie jak palenie tytoniu, alkohol czy promieniowanie ultrafioletowe.

### **Czy istnieją przepisy dotyczące czynników rakotwórczych w środowisku pracy?**

---

Na poziomie krajowym i europejskim zostały wprowadzone przepisy mające za zadanie ochronę zdrowia pracowników przed działaniem szkodliwych substancji. Zobowiązują one pracodawcę m.in. do informowania pracowników o ryzyku związanym z obecnością konkretnych czynników rakotwórczych w pracy oraz przeprowadzania okresowych szkoleń w tym zakresie. Dodatkowo wprowadzenie odpowiednich regulacji zagwarantowało obniżenie poziomu niektórych toksycznych związków w środowisku. Jednym z bardziej znanych przykładów ograniczenia obecności rakotwórczych związków w środowisku pracy, ale także w życiu codziennym, jest wprowadzenie ustawowego zakazu stosowania wyrobów zawierających azbest.



## **W JAKI SPOSÓB MOGĘ CHRONIĆ SIEBIE I RODZINĘ?**

W pracy spędzamy większą część naszego dnia, dlatego warto jest uczynić to miejsce środowiskiem jak najbardziej przyjaznym dla naszego zdrowia. Promuj w pracy zdrowy styl życia – aktywność fizyczną, zdrową dietę oraz rezygnację z używek.

### **W domu możesz ograniczyć narażenie na czynniki rakotwórcze usiebie i Twojej rodziny poprzez przestrzeganie poniższych zasad:**

- Zadbaj, aby Twój dom był wolny od dymu tytoniowego. Papierosy zawierają w swoim składzie ok. 70 substancji o udowodnionym działaniu rakotwórczym;
- Używaj domowych środków chemicznych zgodnie z instrukcją ich stosowania i w po-

mieszczeniach, w których zapewniona jest odpowiednia wentylacja lub na zewnątrz;

- Zbędne lub przeterminowane artykuły chemii gospodarczej usuwaj zgodnie z zaleceniami producentów. Niepotrzebne i przeterminowane leki należy zwrócić do dowolnej apteki.

### **Zadbaj o środowisko, w szczególności:**

- O ile to możliwe zrezygnuj z podróży samochodem, a poruszaj się pieszo, rowerem lub komunikacją miejską;
- Zmniejsz ilość odpadów produkowanych w domu;
- Staraj się wybierać energooszczędne sprzęty AGD.

---

## DOWIEDZ SIĘ, CZY W DOMU JESTEŚ NARAŻONY NA NATURALNE PROMIENIOWANIE SPOWODOWANE WYSOKIM STĘŻENIEM RADONU

---

*Podjąć działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.*

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.

Radon przedostaje się do wnętrza budynków, w tym domów mieszkalnych, bezpośrednio z gruntu w wyniku naturalnie zachodzących procesów (różnicy ciśnień i tzw. efektu kominowego). Zdarza się, że jego stężenie w pomieszczeniach jest bardzo duże i dzieje się tak szczególnie w regionach, w których zawartość uranu w glebie i skałach jest wysoka. Radon może również występować w materiałach budowlanych i w wodzie pitnej, ale wówczas natężenie jego promieniowania

jonizującego jest zazwyczaj znacznie niższe niż w sytuacji, gdy do wnętrza budynków przenika bezpośrednio z gruntu. Stężenie radonu zależy m.in. od przepuszczalności gleb i skał, przyswajalności tego gazu przez konkretne materiały budowlane, a także nieszczelności tych materiałów.

### **Gdzie jesteśmy narażeni na promieniowanie wydzielane przez radon?**

---

Na promieniowanie emitowane przez radon najczęściej jesteśmy narażeni w miejscu zamieszkania ze względu na to, że tam spędzamy najwięcej czasu. Choć radon występuje w większości budynków, w szczególności w piwnicach lub pomieszczeniach

znajdujących się na parterze, jego stężenie jest najczęściej bardzo niskie. W większym stopniu gaz ten zagraża górnikom pracującym pod ziemią.

### **Czy radon może powodować nowotwory?**

---

Produkty rozpadu promieniotwórczego radonu to cząsteczki o stałym stanie skupienia, które „przywierają” do unoszących się w powietrzu cząsteczek kurzu. Gdy je wdychamy, promieniowanie wydzielane przez te cząsteczki może uszkadzać komórki w płucach i po pewnym czasie przyczynić się do powstania nowotworu. Ryzyko zachorowania zależy od poziomu stężenia radonu we wdychanym powietrzu oraz okresu narażenia.

Narażenie na radon stanowi drugą po paleniu papierosów najważniejszą przyczynę raka płuca. Gdy narażona na promieniowanie radonu jest osoba paląca, ryzyko zachorowania jest znacznie większe niż gdy na organizm działa tylko jeden z tych czynników. Większość spowodowanych radonem nowotworów płuca występuje właśnie u osób palących. Szacuje się, że radon jest przyczyną 9% przypadków raka płuca.

### **Jak dowiedzieć się, czy jestem narażony na promieniowane radonu?**

---

Pomiaru stężenia radonu dokonać można za pomocą niewielkich czujników, które umieszcza się w domu na okres kilku tygodni. Wspomniane czujniki należy następnie przekażać 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.

### **Jak zmniejszyć poziom radonu we własnym domu?**

---

Stężenie radonu można ograniczyć poprzez zwiększenie szczelności materiałów budowlanych oraz wyposażenie domu w specjalne systemy wentylacji powietrza.

W wypadku grup zawodowych narażonych na promieniowanie radonu należy dbać o zachowanie odpowiednich środków ostrożności oraz najwyższą jakość zabezpieczeń pozwalających na ograniczenie narażenia. Osoby narażone na wysokie stężenia tego gazu powinny także zaprzestać palenia tytoniu.







## 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.*

Karmienie piersią niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Bardzo ważne jest to, abyś karmiła swoje dziecko piersią, jeśli tylko masz taką możliwość. Istnieje wiele dowodów naukowych potwierdzających pozytywne efekty zdrowotne wynikające z karmienia piersią. Dotyczą one przede wszystkim zdrowia noworodka, ale także matki.

### **Czy karmienie piersią zmniejsza ryzyko raka?**

Badania naukowe dowiodły, że karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet, zarówno w wieku przed menopauzą, jak i po niej. Szacuje się, że karmienie

piersią przez okres 12 miesięcy zmniejsza ryzyko zachorowania na ten rodzaj nowotworu o ponad 4%. Urodzenie każdego kolejnego dziecka także redukuje to ryzyko o 7%. Karmienie piersią może ponadto obniżyć u matki ryzyko zachorowania na raka jajnika oraz raka błony śluzowej macicy.

### **Jakie są zalecenia dotyczące długości okresu karmienia piersią?**

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje okres 6 miesięcy jako optymalny czas karmienia dziecka wyłącznie piersią. Jeśli nie masz takiej możliwości, pamiętaj, że nawet krótszy okres karmienia piersią lub

choćby częściowe karmienie będzie także wartościowe dla zdrowia twojego dziecka.

### **Co to jest hormonalna terapia zastępcza (HTZ)?**

---

Hormonalna terapia zastępcza to rodzaj leczenia polegający na podawaniu kobietom przechodzącym menopauzę żeńskich hormonów płciowych. HTZ jest stosowana w celu łagodzenia dolegliwości związanych z menopauzą i zgodnie z obecną wiedzą powinna mieć krótkotrwały charakter.

### **Czy należy ograniczać stosowanie HTZ?**

---

Stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi, błony śluzowej trzonu macicy i jajników. Istnieje również zależność pomiędzy stosowaniem HTZ a zwiększonym ryzykiem udaru i choroby niedokrwiennej serca. W wypadku podjęcia decyzji o zastosowaniu HTZ terapia powinna trwać możliwie jak najkrócej i ograniczać się do niskich dawek leków.

### **Jakie jest prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi przy stosowaniu HTZ?**

---

Kobiety, które zaczęły stosować HTZ na początku okresu menopauzy wykazują większe ryzyko zachorowania na raka piersi. Przy HTZ trwającej kilka lat ryzyko zachorowania również wzrasta. Prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi zmniejsza się do poziomu sprzed terapii przez kilka lat od momentu zaprzestania hormonalnej terapii zastępczej.



## JAK JESZCZE KARMIEŃ PIERSIĄ WPŁYWA NA ZDROWIE MATKI I DZIECKA?

### **Matka:**

– Poza obniżeniem ryzyka zachorowania na raka piersi, karmienie piersią przyczynia się także do zmniejszenia prawdopodobieństwa zachorowania na raka jajnika. Jeśli karmisz piersią, zmniejszasz również ryzyko zachorowania na cukrzycę typu drugiego oraz możliwość rozwinięcia się depresji poporodowej. Badania dowodzą, że karmienie piersią wiąże się także z szybszym powrotem do masy ciała i poziomowi przemiany materii sprzed porodu oraz utrzymaniem prawidłowej masy ciała w kolejnych okresach życia.

### **Dziecko:**

– Mleko matki zawiera wszystkie niezbędne składniki dla zdrowego rozwoju dziecka. Przez pierwsze pół roku życia dziecka jest to pokarm w pełni wystarczający i najlepszy. W jego składzie znajdują się nie tylko wszystkie niezbędne składniki odżywcze, ale również przeciwciała, które chronią dziecko przed takimi chorobami, jak biegunka czy zapalenie płuc, stanowiącymi dwie główne przyczyny śmierci noworodków na świecie. Poza krótkoterminowymi korzyściami, karmienie piersią wiąże się również z jego długofalowymi, pozytywnymi efektami zdrowotnymi. Dzieci karmione piersią na późniejszych etapach życia wykazują mniejszą tendencję do rozwinięcia nadwagi i otyłości, a także cukrzycy typu drugiego.



## ZADBAJ O TO, ABY TWOJE DZIECI PODDANO SZCZEPIENIOM OCHRONNYM PRZECIWKO:

*wirusowemu zapaleniu wątroby typu B  
(dotyczy noworodków),*

*wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV  
(dotyczy dziewcząt).*

Nawet 15–20% nowotworów złośliwych spowodowanych jest wirusowymi lub bakteryjnymi infekcjami, które zwiększają ryzyko wystąpienia raka szyjki macicy, prącia, odbytu, głowy i szyi, wątroby i żołądka oraz niektórych nowotworów układu krwiotwórczego. Stosowanie szczepień ochronnych jest skutecznym sposobem uniknięcia zachorowania na nowotwory związane z infekcją wirusową.

### **Czy wirusowe zapalenie wątroby to choroba?**

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) jest to choroba wątroby spowodowana procesem

zapalnym wywołanym zakażeniem wirusami typu A, B lub C (HAV, HBV i HCV).

### **Co oznacza WZW typu B?**

Jest to wirusowe zapalenie wątroby wywołane zakażeniem wirusem HBV. Choroba ta może doprowadzić do zwłóknienia wątroby, jej marskości, a nawet raka. W ostrym przebiegu infekcja HBV może prowadzić do śmierci.

### **Jakie są drogi przenoszenia HBV?**

Wirus HBV przenosi się głównie przez krew i rzadziej przez kontakty seksualne.

Możliwe jest również przeniesienie zakażenia z matki na dziecko podczas porodu.

### **Jak rozpoznać zakażenie HBV?**

---

Infekcja HBV objawia się stanami grypopodobnymi, ogólnym uczuciem zmęczenia, bólami mięśni i bólami głowy. Może pojawiać się zażółcenie skóry oraz oczu. U osób dorosłych zapalenie wątroby typu B zwykle jest krótkotrwałe, ale u części osób przechodzi w przewlekłą infekcję, której przez lata mogą nie towarzyszyć żadne dolegliwości. Konsekwencje stanu zapalnego mogą się pojawić nawet dopiero po 20–30 latach od zakażenia i objawić się niewydolnością (marskością) wątroby lub zachorowaniem na raka wątrobowokomórkowego. Przewlekłe zapalenie wątroby typu B częściej zdarza się u osób, które zakażyły się przed piątym rokiem życia.

### **Czy jest związek pomiędzy HBV a rakiem wątroby?**

---

Przewlekły stan zapalny wątroby wywołany infekcją wirusem HBV może prowadzić do rozwoju raka. Im dłużej trwa stan zapalny, tym uszkodzenia wątroby są poważniejsze i ryzyko zachorowania rośnie.

### **Czy można zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka wątroby?**

---

Zaszczepienie się przeciwko HBV zmniejsza ryzyko zachorowania na raka wątroby. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca podanie pierwszej dawki szczepionki w pierwszej dobie życia dziecka, a kolejnych dwóch dawek w drugim i siódmym miesiącu życia.

### **Co to jest HPV?**

---

HPV to wirus brodawczaka ludzkiego. Zakażenie HPV jest jedną z najczęstszych infekcji przenoszonych przez kontakty seksualne, którą w ciągu życia przechodzi ponad 50% aktywnych seksualnie osób. Zakażenie może mieć ostry lub przewlekły przebieg. Większość zakażeń ostrych ulega samowyleczeniu, nie powodując problemów zdrowotnych. Infekcja HPV może przebiegać bezobjawowo, ale nawet wtedy może być przenoszona na inne osoby.

### **Jakie są skutki zakażenia HPV?**

---

Spośród ponad 150 opisanych typów wirusa HPV część może powodować poważne problemy zdrowotne. Infekcja niektórymi ty-

pami wirusa (w szczególności typami 16 i 18) zwiększa ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy i inne nowotwory (gardła, odbytu, odbytnicy i prącia). Infekcja może nie dawać żadnych objawów, a zmiany nowotworowe mogą rozwinąć się nawet po upływie wielu lat od zakażenia. Jeśli unikniesz zakażenia HPV, to ochronisz się przed rakiem szyjki macicy.

### **Jak można uniknąć zakażenia HPV?**

Dostępna jest szczepionka, która zabezpiecza przed zakażeniem onkogennymi typami wirusa HPV. Szczepienie musi być wykonane u osób, które nie były wcześniej zakażone i zaleca się je dziewczynkom od 9 roku życia, które nie podjęły jeszcze aktywności seksualnej. Skuteczne szczepienie obejmuje trzy dawki przyjmowane co sześć miesięcy. Obecnie trwają badania naukowe nad skutecznością mniejszej liczby dawek szczepionki.

Zabezpieczenie prezerwatywą w czasie kontaktów seksualnych zmniejsza ryzyko zakażenia.







## 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).*

Szansę wyleczenia raka znacznie zwiększa jego wczesne rozpoznanie. Pewne metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się symptomów choroby, a nawet wykrycie zmian przedrakowych.

Wczesne wykrywanie raka jelita grubego, piersi i szyjki macicy możliwe jest dzięki uczestniczeniu w badaniach przesiewowych.

### **Co to jest rak jelita grubego?**

Jednym z najczęstszych nowotworów złośliwych jest rak jelita grubego, który rozwija się nawet przez kilkanaście lat. Rozwojowi

choroby sprzyja uboga w błonnik dieta, mała aktywność fizyczna oraz palenie papierosów i nadużywanie alkoholu. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem. Do rozwoju raka jelita grubego najczęściej dochodzi w polipach tworzących się w jelicie. Polipy te początkowo są niewielkimi tworami, które z czasem rosną, tworząc łagodne zmiany nowotworowe (gruczolaki). Skutecznym sposobem zapobiegania przekształceniu się gruczolaków w raka jest ich usunięcie. Badania przesiewowe, które pozwalają na wykrycie zmian chorobowych i wczesne ich usunięcie, są zatem działaniem niezwykle ważnym i ograniczającym ryzyko wynikające z późno wykrytej choroby.

---

## W BADANIACH PRZESIEWOWYCH W KIERUNKU RAKA JELITA GRUBEGO STOSOWANE SĄ PONIŻEJ WYMIENIONE DWA NIEZALEŻNE TESTY POZWALAJĄCE WYKRYĆ WCZESNE FAZY CHOROBY.

– **Kolonoskopia** jest metodą pozwalającą na równoczesne badanie jelita grubego i usuwanie polipów. Polega na wprowadzeniu do odbytu długiego, elastycznego wziernika wyposażonego w narzędzie do usuwania polipów. Kolonoskopia aż w 60-90% zapobiega rozwojowi raka, ale należy ją powtarzać co 10 lat.

– **Test na krew utajoną w stolcu**, który można wykonać samodzielnie w domu. Test umożliwia wykrycie krwi niewidocznej gołym okiem. Badania wykazały, że wykonywany regularnie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka śmierci z powodu raka jelita grubego o ok. 16%.



## **Kto powinien się badać?**

---

Kolonoskopia w celu profilaktyki raka zalecana jest wszystkim w wieku od 55 do 64 lat. W Polsce od 2000 roku funkcjonuje program badań przesiewowych raka jelita grubego. Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej: [bbp.org.pl](http://bbp.org.pl).

Ponadto każdy, kto odczuwa bóle brzucha, ma biegunki lub zaparcia, zauważył ślady krwi w stolcu, chudnie lub ma anemię o niewyjaśnionych przyczynach, powinien wykonać test na krew utajoną. Wskazaniem do wykonania kolonoskopii jest pozytywny wynik testu.

Wskazaniem do profilaktycznego wykonania badania kolonoskopowego w wieku 40-49 lat jest stwierdzenie raka jelita grubego wśród najbliższych krewnych (rodziców, rodzeństwa).

## **Co to jest rak piersi?**

---

Jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. Najczęściej na raka piersi kobiety chorują po 50 roku życia.

W większości przypadków tej choroby przyczyna powstawania jest nieznana, a tylko

część (ok. 5-10%) ma charakter dziedziczny. Rzyko zachorowania zwiększa hormonalna antykoncepcja, hormonalna terapia zastępcza, a także nadmiar tłuszczu w diecie, alkohol i nadwaga.

## **Czy można chronić się przed zachorowaniem na raka piersi?**

---

Rak piersi w początkowym okresie przebiega najczęściej bezobjawowo. Rokowanie zależy od zaawansowania choroby, dlatego ważne jest wczesne wykrycie zmian. Podstawowymi metodami wykrywania zmian są: badanie palpacyjne, czyli przez dotyk, badanie mammograficzne i badanie ultrasonograficzne. Kobiety powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku rozpoznawania raka piersi przy wykorzystaniu mammografii.

## **Kto powinien wykonywać mammografię?**

---

Wykonywanie badania mammograficznego zalecane jest co 2 lata u kobiet w wieku 50-69 lat. Więcej informacji można uzyskać w Narodowym Funduszu Zdrowia.

## **Na czym polega badanie mammograficzne?**

---

Mammografia jest badaniem radiologicznym, czyli prześwietleniem. Nie wymaga znieczulenia i pozwala na wykrycie zmian, zanim będzie je można wyczuć lub zobaczyć. Wczesne rozpoznanie daje ponad 90% szans przeżycia kolejnych pięciu lat po diagnozie.

## **Co oznacza nieprawidłowy wynik?**

---

Wszystkie nieprawidłowe wyniki wymagają konsultacji lekarskiej i jeśli zmiana nie jest łagodna, kobieta przechodzi dodatkową diagnostykę.

## **Co to jest rak szyjki macicy?**

---

Rak szyjki macicy rozwija się z komórek nabłonka szyjki macicy. Zakażenie niektórymi typami przenoszonego drogą płciową wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju tego raka.

## **Jak wykryć raka szyjki macicy?**

---

Raka szyjki macicy można rozpoznać już we wczesnym stadium, wykonując badanie

cytologiczne polegające na pobraniu komórek z zewnętrznego kanału i tarczy szyjki macicy. Przy nieprawidłowym wyniku lekarz kieruje kobietę na dalszą diagnostykę. Udział w badaniach przesiewowych może zapobiec 9 na 10 zachorowań na inwazyjnego raka szyjki macicy. Cytologia pozwala również wykryć zmiany przedrakowe, które można skutecznie wyleczyć.

## **Kto powinien wykonywać przesiewowe badania cytologiczne?**

---

Wykonywanie badania cytologicznego zalecane jest co 3 lata u kobiet w wieku 25–59 lat. Więcej informacji można uzyskać w Narodowym Funduszu Zdrowia.

Badania cytologiczne powinna wykonywać każda kobieta, nawet jeśli jest zaszczepiona przeciw HPV. Przy prawidłowych wynikach badania, cytologię należy powtarzać regularnie co 3 lata.







Stowarzyszenie Europejskich Lig  
Walki z Rakiem (ECL) to pozarządowa organizacja z siedzibą w Brukseli. Wizją ECL jest Europa wolna od raka. Rolą ECL jest wspieranie współpracy między ligami walki z rakiem w całej Europie.

[www.europeancancerleagues.org](http://www.europeancancerleagues.org)



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union



[www.12sposobownazdrowie.pl](http://www.12sposobownazdrowie.pl)  
[www.europejskikodekswalkizrakiem.pl](http://www.europejskikodekswalkizrakiem.pl)