### *„Wiele spośród rzeczy, które możesz policzyć, nie liczą się. Wiele z tych, których policzyć nie można, naprawdę się liczą”.*

### *Albert Einstein*

**KARTKA Z POWIATOWEGO KALENDARZA ZDROWIA**



**4 luty 2022 r.**

**5 tydzień roku 2022 -**

**Światowy Dzień Walki z Rakiem**

**Zdrowa dieta, ruch fizyczny, unikanie tytoniu, alkoholu i ekspozycji na słońce, to zdaniem ekspertów najlepsza recepta na uniknięcie chorób nowotworowych.**

Dane statystycznie nie napawają optymizmem. Zachorowalność na nowotwory zwiększa się na całym świecie. W 2014 r. chorobę wykryto u 14 mln osób, t.j. o 4 mln więcej niż w roku 2000. Szacuje się, że w 2025 r. nowotwór zostanie zdiagnozowany aż u ok. 180 tys. Polaków. Jak wynika z Krajowego Rejestru Nowotworów, wśród mężczyzn najczęściej występują nowotwory płuca, stanowiąc ok. 1/5 wszystkich zachorowań na raka. Choroba ta jest także najczęstszą nowotworową przyczyną zgonu u mężczyzn (30 proc.) Na liście dziesięciu najczęstszych nowotworów u mężczyzn znajdują się także kolejno: rak gruczołu krokowego, rak jelita grubego, rak pęcherza moczowego, żołądka, nerki, krtani, białaczki oraz chłoniaki. Kobiety najczęściej chorują na raka piersi, który odpowiada za 1/5 wszystkich zachorowań na nowotwory. Na drugim miejscu są nowotwory jelita grubego, a dalsze miejsca zajmują rak płuca, nowotwory trzonu macicy, jajnika, szyjki macicy, nerki, żołądka i tarczycy.

**Ważna profilaktyka**

**Międzynarodowa Unia do Walki z Rakiem** przekonuje, że mimo wzrostu zachorowań, z chorobami nowotworowymi można skutecznie walczyć. Przykładem są m.in. Stany Zjednoczone, gdzie spada umieralność z powodu najczęściej występujących nowotworów, takich jak rak płuca, piersi, jelita grubego oraz prostaty. Jest to zasługa bardziej skutecznego wykrywania i leczenia nowotworów i dlatego tak ważne jest upowszechnienie profilaktyki chorób nowotworowych. Najważniejsze działania prewencyjne to zaprzestanie palenia tytoniu, lepsza ochrona przed infekcjami, głównie dzięki upowszechnieniu szczepień, zmniejszenie spożycia alkoholu i cukru oraz walka z nadwagą i otyłością.

**Żyj zdrowo**

Wbrew rozpowszechnionej opinii, tylko niewielka część spośród chorób nowotworowych rozwija się w wyniku dziedziczenia określonych predyspozycji. Jak pokazują statystyki, czynniki genetyczne wiążą się jedynie z ok. 5 proc. zachorowań. Reszta nowotworów jest efektem długotrwałego niezdrowego trybu życia. Naukowcy stworzyli kilkanaście kategorii czynników ryzyka. Wszystkie, poza jednym wyjątkiem – promieniowaniem jonizującym – możemy samodzielnie kontrolować. Dzięki unikaniu określonych zachowań można ustrzec się przed rakiem płuca, przełyku, okrężnicy, jamy ustnej i czerniakiem. Jaka jest recepta na zdrowie? Eksperci zalecają, aby nie palić papierosów (palenie odpowiada za 1/3 zachorowań na raka), nie mieć nadwagi (wskaźnik masy ciała BMI powinien być poniżej 25 kg/m2), stosować zdrową dietę i zwiększyć aktywność fizyczną. Jeśli pijemy alkohol, powinniśmy robić to sporadycznie, w niewielkich ilościach i tylko podczas posiłku. Nie zalecane jest także stosowanie leków hormonalnych. Ważne jest także, aby unikać infekcji poprzez szczepienie się. Eksperci zalecają również ograniczenie opalania się, a w przypadku kobiet, które urodziły dziecko, karmienie piersią przez co najmniej 6 miesięcy.

**Co jeść?**

Niewłaściwa dieta stanowi przyczynę blisko 30 proc. nowotworów. Jest to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy element naszego codziennego życia mający ogromny wpływ na ryzyko zachorowania. Zdaniem lekarzy na idealną dietę powinny składać się co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie (400 g). Badania wykazały, że jedzenie bardzo dużych ilości warzyw i owoców może zmniejszyć ryzyko rozwoju raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku nawet o jedną trzecią, a żołądka i płuc o jedną czwartą. W diecie powinien się znaleźć błonnik w ilości minimum 23 g dziennie. Dzięki temu składnikowi możemy znacznie ograniczyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Powinniśmy spożywać także głównie białe mięso, unikać zaś czerwonego. Jak pokazują badania, osoby, które na co dzień jadły ok. 80 g czerwonego mięsa, zwiększyły o jedną trzecią ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. By dieta chroniła nasze zdrowie należy z niej wykluczyć także mięsne przetwory i nadmiar soli.

**Więcej ruchu**

Kolejnym ważnym elementem trybu życia, który wpływa na ryzyko zachorowania na raka, jest aktywność fizyczna. Istnieje – bardzo wiele naukowych dowodów wskazujących na powiązanie braku ruchu z ryzykiem zachorowania na raka jelita grubego. Profilaktycznie działa nawet 30 minut ćwiczeń, trzy razy w tygodniu. Jeszcze lepiej dla zdrowia, gdy na wysiłek fizyczny uda się znaleźć czas pięć razy w tygodniu. Korzyści zdrowotne pojawiają się od razu i nigdy nie jest za późno, by zacząć wprowadzać zmiany w swoim trybie życia.

**Zbadaj się**

Poza zdrowym trybem życia w **profilaktyce nowotworowej** niezwykle ważne są również regularne badania. Niestety Polacy wciąż podchodzą do nich niechętnie. Tylko 27 proc. Polek robi badania cytologiczne, a Polska ma jedne z najwyższych wskaźników zachorowań i umieralności z powodu nowotworów złośliwych szyjki macicy w Europie. W krajach, które badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy rozpoczęły wiele lat temu, nastąpiła znaczna poprawa. W Szwecji w 1965 r. wskaźnik zachorowalności na ten nowotwór wynosił 20 na 100 tys. kobiet, w 2012 r. zmalał do 6,5 na 100 tys. Liczba kobiet, zgłaszających się na badanie cytologiczne, wzrosła w tym czasie z 40 do 90 proc. W profilaktyce nowotworowej dla kobiet równie ważną rolę odgrywa mammografia. Dzięki prześwietlaniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi można znaleźć nieprawidłowości, zanim staną się one możliwie do stwierdzenia dotykiem lub wzrokiem. Leczenie niezaawansowanego stadium jest zawsze skuteczniejsze niż bardziej zaawansowanej choroby, stąd wychwycenie w porę groźnych zmian daje pacjentkom ponad 90 proc. szans przeżycia kolejnych 5 lat po diagnozie. W Polsce badaniami przesiewowymi w kierunku raka piersi objęte są kobiety w wieku 50-69 lat. Dla młodych kobiet mammografia jest mniej skutecznym badaniem, mogą one jednak z powiedzeniem korzystać z badania USG piersi. Oczywiście w profilaktyce raka piersi olbrzymią rolę odgrywa także samobadanie piersi. Powinno się je przeprowadzać regularnie, raz w miesiącu. Samokontrola jest także ważnym czynnikiem we wczesnym wykrywaniu potencjalnie niebezpiecznych zmian nowotworowych skóry. Powinniśmy regularnie obserwować zmiany barwnikowe, a każdą ich zmianę konsultować z dermatologiem.

W profilaktyce raka płuc zalecane jest regularne wykonywanie RTG klatki piersiowej. U osób dorosłych badanie powinno być wykonywane raz na dwa lata, a u palaczy raz do roku. W krajach europejskich drugim, po raku płuca u mężczyzn i raku piersi u kobiet, najbardziej rozpowszechnionym typem nowotworu jest rak jelita grubego. Choroba rozwija się powoli i niestety w pierwszych, kluczowych dla leczenia etapach nie daje niepokojących objawów. Dlatego tak ważne w przypadku tego nowotworu są badania przesiewowe. Najprostszym z nich jest test na krew utajoną w stolcu (FOBT). Kolejnym badaniem jest kolonoskopia. By jednak spełniała swą ochronną rolę, należy powtarzać ją raz na 10 lat.



Źródła:

<https://medikarhomecare.pl/4-lutego-miedzynarodowy-dzien-walki-z-rakiem/>