

**Podaje je Europejski Kodeks Walki z Rakiem, który pomaga ograniczyć ryzyko zachorowania na raka, poprawić formę fizyczną i psychiczną. Gdybyśmy przestrzegali kodeksu, w Europie można byłoby uniknąć prawie połowy zgonów z powodu raka.**

Nawet 90 proc. przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych, nad którymi mamy częściową kontrolę. Warto zatem je ograniczyć albo wyeliminować.

### PO CO NAM KODEKS?

Większość z nas bez trudu dostosuje się do prostych reguł, aby nie mieć do czynienia z nowotworem złośliwym. Kodeks zawiera 12 zasad dotyczących prewencji nowotworów:

- pierwotnej – czyli ograniczania wpływu czynników ryzyka (tzw. kancerogenów) na nasz organizm,
- wtórnej – czyli wykrywania choroby na wczesnym etapie.

### PRZESTRZEGAJ ZASAD KODEKSU:

#### 1. Nie pal tytoniu i nie używaj go w żadnej postaci

Przez tytoniu umiera około 6 mln osób rocznie. Palenie tytoniu jest główną przyczyną zachorowań na nowotwory, wśród których najczęstszy to rak płuca. To jeden z najgorzej rokujących nowotworów złośliwych. Zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka można poprzez rzucenie palenia. Jeśli potrzebujesz wsparcia w poddaniu się nałogowi, zadzwoń do Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym tel. 801 108 108, 22 211 80 15 (czynna: pon-pt 11-19).

#### 2. Zwalczaj bierne palenie

Szkodzi nie tylko palenie, ale i przebywanie wśród palaczy. Dym tytoniowy zawiera substancje rakotwórcze. Jego wdychanie może być przyczyną przedwczesnej śmierci, raka płuca, choroby wieńcowej i chorób układu oddechowego. Natomiast u dzieci nasila występowanie częstszych infekcji układu oddechowego, ucha środkowego i astmę. Dlatego zakaż palenia w domu i postaraj się, aby miejsca pracy były wolne od tytoniu.

#### 3. Utrzymuj prawidłową masę ciała

Zdrowe odżywianie i aktywne życie poza zmniejszeniem ryzyka wystąpienia raka, pozwala zmniejszyć ryzyko wystąpienia innych powikłań zdrowotnych powodowanych przez nadmiar tłuszczu. Otyłość i nadwaga zwiększają ryzyko: nowotworów jelit (jelita grubego i odbytu), nerek, gardła (przełyku), trzustki i woreczka żółciowego, u kobiet nowotworów piersi (po menopauzie), błony śluzowej macicy i jajników. Dlatego staraj się wybierać produkty spożywcze, które zawierają niewiele kalorii w 100 gramach, zwracaj uwagę na wielkość porcji, bądź aktywny fizycznie i kontroluj masę ciała.

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

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko pojawienia się raka jelita grubego, a także raka piersi i błony śluzowej macicy. Ruch wpływa na utrzymanie prawidłowej wagi, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko nowotworów nerek, trzustki, gardła (przełyku) i woreczka żółciowego. Optymalnie powinniśmy poświęcać każdego dnia 60 minut na ruch o średniej intensywności (np. taniec, szybki marsz, pływanie w wolnym tempie) lub 30 minut o wysokiej intensywności (np. aerobik, bieg, trening na siłowni).

#### 5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia

Zrównoważona dieta, dzięki produktom roślinnym bogatym w błonnik, ogranicza ryzyko nowotworów układu pokarmowego:

- jeźdź dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,
- ogranicz spożycie produktów o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu i unikaj napojów słodzonych,
- unikaj przetworzonego mięsa, czerwonego mięsa i żywności z dużą ilością soli.

#### 6. Ogranicz alkohol albo całkiem z niego zrezygnuj

Picie alkoholu może przyczynić się do wystąpienia raka: jamy ustnej, przełyku, gardła i krtani, wątroby, jelita grubego (okrężnicy i odbytnicy) i piersi. Zmniejszenie spożycia lub całkowite unikanie alkoholu obniża to ryzyko.



#### 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Nie korzystaj z solarium

Większość czerniaków i nowotworów skóry jest związana z nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym, czyli działaniem słońca i solarium. Rak skóry jest najczęstszy w regionach, gdzie dominuje jasna karnacja (w tym w Polsce). Dlatego chroń się przed słońcem i używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej.

#### 8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w miejscu pracy. Postępuj według zasad bezpieczeństwa i higieny pracy

W środowisku pracy możemy być narażeni m.in. na działanie takich pierwiastków, jak chrom, nikiel czy arsen, które zwiększają ryzyko wystąpienia raka płuca. Produkty ropopochodne i arsen, mogą sprzyjać pojawieniu się nowotworu skóry. Dlatego istotne jest przestrzeganie przepisów BHP w miejscu pracy.

#### 9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Postaraj się zmniejszyć jego poziom

Radon to naturalny gaz promieniotwórczy, na którego działanie można być narażonym, nawet przebywając w domu. Promieniowanie radonu zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuca.

#### 10. Karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej

Kobiety, które karmią piersią przez dłuższy czas, są mniej podatne na raka piersi niż matki, które tego nie czynią. Karminąć, zmniejszają także ryzyko zachorowania na raka jajnika oraz raka błony śluzowej macicy.

Należy unikać lub ograniczać hormonalne terapie zastępcze, które wykorzystuje się dla złagodzenia objawów menopauzy u kobiet. Zwiększają one ryzyko niektórych nowotworów.

#### 11. Zadbaj o szczepienia ochronne dzieci przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków) i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt)

Zakażenia wirusami i bakteriami są przyczyną prawie 1/5 nowotworów. Wśród najgroźniejszych są: wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), mogące wywołać raka szyjki macicy i odbytu, jamy ustnej, wirusowe zapalenie wątroby typu B (HBV) i wirusowe zapalenie wątroby typu C (HCV). Szczepionki są skuteczną metodą profilaktyki.

#### 12. Bierz udział w programach badań przesiewowych

Celem badań przesiewowych jest wczesne wykrycie i leczenie nowotworów, zanim pojawią się pierwsze objawy. W Polsce, jak w Unii Europejskiej, zaleca się przeprowadzanie badań przesiewowych w kierunku raka jelita grubego (dla kobiet i mężczyzn), raka piersi i raka szyjki macicy, w ramach zorganizowanych programów.



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

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl)

lub zadzwoń na bezpłatną

infolinię 800 190 590.

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

Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie **PracoDawca Zdrowia**.

Więcej informacji na stronie: [planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl) zakładka PracoDawca Zdrowia.

PLANUJĘ **DLUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo Zdrowia

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