

Profilaktyka i promocja zdrowia. Zdrowa niedziela (4)

Dziś w ramach niedzielnego cyklu „Zdrowa Niedziela” o walce z nowotworami i profilaktyce. Okazją do tego jest obchodzony wczoraj (4 lutego) Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem.

Święto zostało ustanowione w 2000 r. w Paryżu podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem.

Celem dnia jest zwrócenie uwagi na profilaktykę i leczenie chorób nowotworowych.

Nowotwory stanowią drugą przyczynę zgonów na świecie, zaraz po chorobach układu krążenia.

Zapobieganie jest najprostszym i najskuteczniejszym sposobem zmniejszenia zachorowań na raka. Wczesne wykrycie zwiększa szansę na wyleczenie. Połowy zachorowań na nowotwory można uniknąć stosując się do wytycznych zawartych w Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem.

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
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 ilością soli.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
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.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
10. 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.
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).

Więcej informacji na stronie: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>

Ministerstwo Zdrowia pod hasłem „Planuję długie życie” realizuje w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030 kampanię informacyjno-edukacyjną, której celem jest przeciwdziałanie i ograniczenie zachorowalności na nowotwory, promocja zdrowego stylu życia oraz podnoszenie świadomości społeczeństwa na temat profilaktyki przeciwnowotworowej. Zachęcamy do zapoznania się z materiałami edukacyjnymi, które dostępne są dla wszystkich na stronie <https://planujedlugiezycie.pl/>
