

Dzi? ?wiatowy Dzie? Onkologii [1]

4 pa?dziernika tradycyjnie obchodzony jest ?wiatowy Dzie? Onkologii. Dzi?ki pracy naukowców wiemy, ?e wielu zachorowa? na nowotwory mo?na by?oby unikn??, gdyby?my zastosowali w swoim ?yciu 12 zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Dlatego zamieszczamy krótk? ?ci?gawk?, zach?camy do stosowania jej w praktyce i ?yczymy zdrowia :)

Sk?d si? bior? nowotwory?

Rak to choroba polegaj?ca na niekontrolowanym namna?aniu niektórych komórek cia?a, wskutek czego powstaj? guzy mog?ce dawa? przerzuty do ró?nych narz?dów. Najcz??ciej choroba ta diagnozowana jest u osób w ?rednim i starszym wieku, ale pierwsze zmiany w komórkach mog? pojawi? si? znacznie wcze?niej i w konsekwencji doprowadzi? do powstania nowotworu. Ju? w m?odo?ci mo?emy mie? wp?yw na ryzyko rozwoju choroby, tym bardziej, ?e znamy sposoby, aby to ryzyko istotnie zmniejszy?.

Dzi?ki prowadzonym od wielu dekad badaniom naukowym wiadomo, ?e zdrowy styl ?ycia oraz przestrzeganie kilku prostych zasad mo?e ograniczy? nasze ryzyko zachorowania na nowotwór.

Nowotwór powstaje w wyniku zmiany (tzw. mutacji) zachodz?cej w DNA znajduj?cym si? w j?drze ka?dej komórki. DNA to „przepis” na funkcjonowanie pojedynczej komórki zgodnie z zasadami obowi?zuj?cymi w zdrowym organizmie. Organizm ka?dego z nas jest wyposa?ony w mechanizmy ochronne, które zapobiegaj? wy?amaniu si? komórki spod obowi?zuj?cych zasad, czyli mutacjom. W sytuacji gdy jeste?my cz?sto i w du?ym stopniu nara?eni na substancje rakotwórcze, np. zawarte w dymie tytoniowym, mechanizmy te mog? nas zawie??. Przyczynami mutacji mog? by? tak?e czynniki wewn?trzne, takie jak produkcja hormonów mog?cych stymulowa? powi?kszenie si? niektórych guzów.

Najwa?niejszy? przyczyn? zachorowa? na nowotwory w Polsce wci?? pozostaje palenie tytoniu. Na podstawie bada? ustalono, ?e do wzrostu ryzyka zachorowania na raka równie? przyczynia si? nadwaga i oty?o??, nieprawid?owa dieta, brak aktywno?ci fizycznej oraz picie alkoholu a tak?e nadmierna ekspozycja na promienie s?oneczne i inne podobne ?ród?a promieniowania.

Czy mog? unikn?? raka?

Nie mo?na przewidzie?, kto z nas na pewno zachoruje na nowotwór, jednak u cz??ci osób ryzyko choroby jest znacznie wy?sze ze wzgl?du na cz?ste nara?enie na substancje rakotwórcze, nadmiern? ekspozycj? na s?o?ce, nieprawid?owy styl od?wywania i niedostateczn? aktywno?? fizyczn?. Cz?sto czynniki te wyst?puj? równocze?nie, zwi?kszaj?c to ryzyko.

Dzi?ki wieloletniej pracy naukowców wiemy, ?e wielu zachorowa? na nowotwory mo?na by?oby unikn??, gdyby?my zastosowali w swoim ?yciu 12 zasad Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem czyli 12 sposobów na zdrowie

- Nie pal, nie u?ywaj tytoniu w ?adnej postaci.
- Stwórz w domu ?rodowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj polityk? miejsca pracy wolnego od tytoniu.
- Utrzymaj prawid?ow? mas? cia?a.
- B?d? aktywny fizycznie w codziennym ?yciu. Ogranicz czas sp?dzany na siedz?co.
- Przestrzegaj zalece? prawid?owego sposobu ?ywienia: jedz du?o produktów pe?noziarnistych, ro?lin str?czkowych, warzyw i owoców, ogranicz spo?ycie wysokokalorycznych produktów spo?ywczych (o wysokiej zawarto?ci cukru lub t?uszczu) i unikaj napojów s?odzonych, przetworzonego mi?sa, ogranicz spo?ycie mi?sa czerwonego i ?ywno?ci z du?? ilo?ci? soli.
- Je?li pijesz alkohol, ogranicz jego spo?ycie. Abstynencja pomaga zapobiega? nowotworom.

- Unikaj nadmiernej ekspozycji na promieniowanie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci); używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej, nie korzystaj z solarium.
- Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
- Kobiety powinny pamiętać o tym, że karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią. Hormonalna terapia zastępuje zwiksza ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
- Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków), wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV.
- Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet) oraz raka piersi i raka szyjki macicy (u kobiet).

[2]

Aktualności

Source URL: <https://www.onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/dzis-swiatowy-dzien-onkologii>

Links

[1] <https://www.onkol.kielce.pl/pl/aktualnosci/dzis-swiatowy-dzien-onkologii> [2]

https://www.onkol.kielce.pl/sites/default/files/galerie/20210925_135135_002.jpg