

Portal Województwa Lubuskiego



Światowy Dzień Walki z Rakiem - razem przeciw nowotworom



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -4 lutego 2025 godz. 07:14

4 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Rakiem. Ten dzień ma na celu zwiększenie świadomości na temat nowotworów. To także okazja do refleksji nad własnym zdrowiem oraz podjęcia decyzji o wprowadzeniu prozdrowotnych zmian w stylu życia.

Regularne badania i zdrowy styl życia kluczem w zapobieganiu nowotworom

Nowotwory złośliwe stanowią drugą przyczynę zgonów w Polsce. Jednak współczesna medycyna daje coraz większe szanse na skuteczne leczenie – pod warunkiem, że choroba zostanie wykryta odpowiednio wcześniej. Według badań międzynarodowych zespołów naukowych wiele przypadków nowotworów jest wynikiem czynników zewnętrznych, na które możemy wpływać, stosując się do prostych zasad profilaktyki.

W 1987 roku po raz pierwszy opublikowano Europejski Kodeks Walki z Rakiem, który stanowi kompendium wiedzy dotyczącej profilaktyki raka.

1. Nie pal, nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzony na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.
Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. 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 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 w ciąży powinny pamiętać o tym, że:
 - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka,
 - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju 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 – HP (dotyczy dziewcząt).
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
 - raka jelita grubego (zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet),
 - raka piersi (u kobiet),
 - raka szyjki macicy (u kobiet).

Solidarność z chorymi

Światowy Dzień Walki z Rakiem to także okazja do okazania wsparcia osobom dotkniętym chorobą. Organizowane są akcje edukacyjne, kampanie społeczne oraz wydarzenia, które pomagają budować solidarność i motywują do walki.

Urzędnik idzie na badania

Przypominamy, że od kilku lat pracownicy Urzędu Marszałkowskiego dzięki specjalnemu zarządzeniu marszałka mają możliwość wykonywania badań profilaktycznych w ramach akcji „Urzędnik idzie na badania”. Każdy kto korzysta z tych badań w godzinach pracy, nie musi odrabiać czasu poświęconego na wizytę u lekarza.

Nie zwlekaj - badaj się, dbaj o siebie i zachęcaj bliskich do profilaktyki!