

Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem – 4.02.

4 lutego obchodzony jest **Światowy Dzień Walki z Rakiem**. Został on ustanowiony 4 lutego 2000 roku na Światowym Szczycie Waki z Rakiem w Paryżu, który został zorganizowany przez dyrektora generalnego UNESCO i Prezydenta Francji. Opracowano wówczas tzw. Kartę Paryską, zobowiązującą wszystkie kraje, które się podpisały pod nią do tworzenia programów zapobiegających chorobom nowotworowym. Nadrzędnym celem Światowego Dnia Walki z Rakiem jest zwrócenie uwagi na zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych.

Rak to choroba, która polega na niekontrolowanym namnażaniu niektórych komórek ciała. W skutek tego powstają guzy mogące dawać przerzuty do różnych organów. Nowotwór tworzy się w wyniku mutacji zachodzącej w pojedynczej komórce, czyli zmian w DNA obecnym we wszystkich komórkach ciała.

Bardzo ważna jest profilaktyka antynowotworowa. Jeśli zadbamy o odpowiedni styl życia, dobrze zbilansowaną dietę, wyeliminowanie używek możemy ograniczyć ryzyko wystąpienia raka.

Naukowcy opracowali tzw. Kodeks Walki z Rakiem. Jest to **12 sposobów na zdrowie**, które warto przestrzegać dbając o zdrowie swoje i swoich najbliższych:

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).

Palenie tytoniu jest przyczyną wielu chorób oraz przedwczesnej śmierci. Szacuje się, że połowa palaczy tytoniu umrze przedwcześnie (tj. przed 70 rokiem życia) z powodu chorób spowodowanych paleniem. **Palenie tytoniu jest główną przyczyną zachorowań na nowotwory.** Najczęstszą chorobą występującą na skutek palenia papierosów to **rak płuca**. Palenie tytoniu odpowiada za 82% wszystkich przypadków raka płuca oraz zwiększa u palaczy ponad dwudziestokrotnie ryzyko zachorowania na tę chorobę. Paląc papierosy znacząco zwiększamy również ryzyko zachorowania na **raka gardła, krtani, jamy ustnej, trzustki, pęcherza moczowego, wątroby, nerki, szyjki macicy oraz na białaczkę.**

Można zmniejszyć ryzyko zachorowań na raka tylko zaprzestając palenia. Dzięki temu można znacząco obniżyć ryzyko zachorowania na 15 różnych nowotworów.

Nie istnieje bezpieczne palenie, np. **papierosów typu light lub papierosów elektronicznych**. Papierosy elektroniczne są stosunkowo nowym produktem, którego długoterminowe działanie na organizm ludzki nie jest jeszcze w pełni poznane. Dotychczasowe badania wskazują na obecność w nich tych samych substancji szkodliwych, które są w papierosach tradycyjnych, chociaż zazwyczaj ich poziom w e-papierosach jest niższy. Bezsprzecznie nie można uznać papierosów elektronicznych za produkt bezpieczny.

Kolejnym ważnym aspektem jest bierne palenie. Wdychanie dymu tytoniowego, który jest mieszaniną kilku tysięcy toksycznych substancji powoduje wiele śmiertelnych chorób - **nowotwory, choroby układu krążenia (zawały, udary, choroba wieńcowa serca) i choroby układu oddechowego (np. przewlekła obturacyjna choroba płuc)**. Bierne palenie jest również

przyczyną zaostrzenia chorób już istniejących, takich jak na przykład **astma**. U osób palących dodatkowe narażenie na dym tytoniowy tzw. z drugiej ręki zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Według badań ponad **14 milionów** Polaków jest narażonych na bierne wdychanie dymu tytoniowego w domu, a ponad **4 miliony** w miejscu pracy (pomimo zakazu palenia).

Właściwa waga ciała, a także unikanie substancji rakotwórczych to najlepsza prewencja w przypadku nowotworów. Jednym z czynników rakotwórczych jest otyłość. Najczęściej jest ona spowodowana niewłaściwym sposobem odżywiania się a także brakiem aktywności fizycznej. W przypadku niektórych nowotworów brak ruchu zwiększa ryzyko zachorowania aż 40 procent.

Ważne jest aby aktywność fizyczna sprawiała nam przyjemność, gdyż powoduje to że będziemy regularnie ją uprawiali co przełoży się na prawidłową masę ciała.

Stres może być czynnikiem kancerogennym. Zmiany fizyczne w organizmie wywoływane przez stres, stwarzają dokładnie takie warunki, w których komórki anormalne mogą się rozmnażać, tworząc groźny nowotwór. **Stres** hamuje pracę układu immunologicznego i powoduje załamanie naturalnych mechanizmów broniących organizm przed rakiem. **Komórki rakowe**, które organizm potrafi rozpoznawać i w normalnych warunkach eliminować (według danych naukowych u każdego człowieka dziennie powstaje około 100 komórek nowotworowych), w czasie stresu namnażają się. Energia zawarta w stresie może mieć destruktywny lub konstruktywny charakter. Jak zostanie wykorzystana w naszym przypadku, zależy od sposobu, jaki wybierzemy na pozbycie się jej. Należy przez to rozumieć, że do pewnego, optymalnego poziomu, stres sam w sobie nie jest szkodliwy. **Chorobotwórczy** staje się wtedy, gdy przekracza optymalny poziom lub gdy nieumiejętnie sobie z nim radzimy, dlatego w profilaktyce chorób nowotworowych ważne jest unikanie stresu i konstruktywne radzenie sobie z nim.

Źródła:

dr n. med. Marta Mańczuk, mgr Magdalena Cedzyńska, mgr Paweł Koczkodaj, mgr Jakub Łobaszewski, mgr Irena Przepiórka, nadzór merytoryczny: dr n. med. Joanna Didkowska, 12 sposobów na zdrowie, Europejski Kodeks Walki z Rakiem, IV edycja

https://pssekrakow.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1062:swiatowy-dzien-walki-z-rakiem-2018&catid=126&Itemid=237