

Nowotwór. Taka diagnoza dla większości z nas brzmi jak wyrok śmierci. Nic dziwnego, że paraliżuje nas sama myśl o zachorowaniu, skoro **co roku w Polsce z powodu nowotworów umiera prawie 100 000 osób**. Można to porównać do wymarcia całego miasta wielkości Legnicy. Co więcej, prognozy demograficzne pokazują, że sytuacja ma się jeszcze pogorszyć w najbliższych latach. Większość zachorowań na nowotwory złośliwe występuje u osób po 60. roku życia. Biorąc pod uwagę fakt, że nasze społeczeństwo z roku na rok jest coraz starsze, możemy się spodziewać, że nowotwory w nadchodzących latach będą zbierać jeszcze większe żniwo. Czy myślisz więc, że jeśli do 60-ki zostało Ci jeszcze sporo czasu to nic Ci nie grozi? Otóż nie. **Na chorobę (nie tylko nowotworową) „pracujemy” codziennie przez całe nasze życie!**

CZYNNIKI WYWOŁUJĄCE NOWOTWÓR

To właśnie Ty masz największy wpływ na to, czy pojawi się u Ciebie choroba nowotworowa.



Kwestie genów i dziedziczenia są istotne, jednak zdecydowanie większe znaczenie mają czynniki środowiskowe, które możesz samodzielnie kontrolować. Zaliczamy do nich m.in.:

- odpowiednią dietę,
- niepalenie papierosów,
- utrzymanie prawidłowej wagi,
- regularną aktywność fizyczną,
- ograniczenie picia alkoholu,
- unikanie promieni UV (opalenie, solarium)
- oraz pozostałe czynniki o mniejszym wpływie.

To właśnie **one w ponad 80% odpowiadają za to, czy pojawi się u Ciebie choroba**, czy też jej unikniesz.

4 lutego będziemy obchodzić XVII **Światowy Dzień Walki z Rakiem** (World Cancer Day). Natomiast dziś rano Najwyższa Izba Kontroli opublikowała informację, będącą zarazem apelem dotyczącym zachorowania i leczenia raka w Polsce. NIK donosi, że skuteczność leczenia onkologicznego w Polsce jest zdecydowanie gorsza niż w większości pozostałych krajów Unii Europejskiej. **Jesteśmy na niechlubnym 3. miejscu pod względem umieralności na raka w Europie.**



Jak pokazuje grafika, Polacy nie chorują na raka częściej niż większość krajów Unii, jednak znacznie częściej na niego umierają. Wynika to z niskiej wykrywalności choroby we wczesnym stadium jej rozwoju, słabej organizacji leczenia onkologicznego i niewielkiej ilości ośrodków specjalistycznych. W Polsce najgroźniejszy okazuje się **rak płuca i jelita grubego**, a dodatkowo wśród mężczyzn **rak prostaty i pęcherza moczowego**, a wśród kobiet **raki piersi i jajnika**.

Jednak nie ma co zwać winy na NFZ. Szacuje się, że ok. **1/3 zachorowań można by zapobiec, tylko i wyłącznie dzięki wyeliminowaniu kluczowych czynników ryzyka zależnych od nas samych, m.in.: palenia tytoniu, spożywania alkoholu, braku aktywności fizycznej, niewłaściwej diety oraz związanej z tym nadwagi**. Według NIK to właśnie profilaktyka powinna być jednym z podstawowych narzędzi poprawy obecnego stanu rzeczy, ponieważ świadomość odpowiedzialności za własne zdrowie oraz właściwy tryb życia pozwala zapobiec zachorowaniu.

JAK ZAPOBIEC POJAWIENIU SIĘ CHOROBY NOWOTWOROWEJ?

Kiedy, więc należy zacząć dbać o siebie? Od zaraz! A nawet wcześniej, bo technicznie rzecz ujmując starzeć zaczynamy się już w chwili urodzenia □ Dlatego niezwykle ważne jest, by zmienić nie tylko swój sposób życia i jedzenia, ale także przekazywać zdrowe nawyki swoim dzieciom. Uczenie maluchów jak zdrowo jeść i żyć jest szczególnie ważne, ponieważ jak pokazują badania, stale rośnie liczba dzieci z nadwagą i otyłością. W roku szkolnym 2015/2016, **aż 22% uczniów miało nieprawidłową masę ciała** (nadwagą, otyłością lub niedowagą), **czyli problem dotyczył co piątego dziecka**. Więcej na ten temat piszę tutaj: [LINK](#).

Co więc powinniśmy robić, żeby maksymalnie zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienie nowotworu?

PRZEDE WSZYSTKIM

➔ **Odżywiaj się zdrowo.** Unikaj przetworzonej żywności, gotowych dań i naszpikowanych chemią produktów. Staraj się, żeby Twoja diety była oparta na warzywach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, strączkach i owocach. Ogranicz ilość produktów zwierzęcych i tłuszczu. Zwróć uwagę, że „dieta” oraz „otyłość i brak ruchu” są w osobnych punktach (wykres poniżej). Co z tego? Oznacza to, że nawet osoba o prawidłowej masie ciała, niezdrowo się odżywiając bardzo ryzykuje. Zarówno osoby szczupłe, jak i otyłe znacznie zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się zmian nowotworowych tylko przez niezdrową dietę! Zwracam na to uwagę, ponieważ bardzo często szczupłe osoby nie czują „motywacji” do utrzymania zdrowej diety i aktywnego trybu życia. Uznają, że skoro nie muszą schudnąć, to jest im to nie potrzebne i w żaden sposób im to nie szkodzi. Niestety są w dużym błędzie.

➔ **Ruszaj się codziennie.** Staraj się codziennie spacerować, chodzić po schodach, zajmować się ogrodem lub aktywnie spędzać czas wolny. Natomiast 3-4 razy w tygodniu uprawiaj aktywność rekreacyjno-sportową ok. 50 minut (np. jazda na łyżwach, gra w piłkę, bieganie, ćwiczenia na siłowni, pływanie).

➔ **Nie pal.** Marnujesz tym swoje zdrowie i pieniądze. Ceny papierosów idą ciągle w górę. Przy regularnym paleniu wydajesz na nie od 200 do 350 zł miesięcznie. Rzucając palenie w ciągu 3 miesięcy, jesteś w stanie zaoszczędzić kwotę, która spokojnie wystarczy np. na weekendowy aktywny wypad nad morze lub w góry :) Optymistyczna perspektywa prawda? - Badaj się regularnie. Wykonuj regularnie (ok. 1 raz na rok) badania profilaktyczne oraz podstawowe badania krwi. Pamiętaj o tym, szczególnie jeżeli w Twojej rodzinie zdarzyły się już przypadki choroby nowotworowej. Czynniki genetyczne nie są decydujące, jednak dość istotne. Dlatego nie lekceważ tematu.

➔ **Jeśli masz zbyt wysoką wagę, postaraj się ją zmniejszyć.** Jest to korzystne nie tylko pod kątem zmniejszenia ryzyka wystąpienia nowotworu, ale także zawału, cukrzycy, udaru, miażdżycy i wielu innych zaburzeń. Jeśli nie możesz sobie z tym poradzić samodzielnie, skontaktuj się ze mną: [LINK](#). Razem wprowadzimy w życie odpowiednią dietę i plan aktywności.

➔ **Przestrzegaj zasad BHP.** Tak, wiem. Brzmi to zabawnie, bo często w zakładach pracy istnieją one tylko w teorii. Jednak jeśli pracujesz w niekorzystnych warunkach np. przy chemii, w pyłe, staraj się zachować wszystkie zasady BHP zabezpieczające Twoje ciało przed kontaktem ze szkodliwymi i potencjalnie rakotwórczymi substancjami. Mam na tu na myśli pamiętanie o noszeniu masek i odzieży ochronnej. Zaopatrz się w odpowiedniej jakości sprzęt i dbaj o zabezpieczenie także swojej skóry. Wiele substancji może być wchłanianych przez skórę z powietrza.

➔ **Unikaj alkoholu.** Alkohol nie tylko obciąża wątrobę, ale cały organizm. Dodatkowo

sprzyja niezdrowym przekąskom i wzrostowi wagi. Jeżeli nie jesteś w stanie ograniczyć się do jednego kieliszka wytrawnego czerwonego wina, to najlepiej zrezygnuj z niego całkowicie.

➔ **Unikaj zbyt długiego wystawiania się na promieniowanie UV.** Kiedy wyjeżdżasz na wakacje (szczególnie do ciepłych krajów), zawsze zaopatrz się z krem z wysokim filtrem. Szczególnie źle będzie działać promieniowanie UV sztuczne, czyli solarium. Nowotwory skóry są stosunkowo często pojawiającą się chorobą nie lekceważ, więc upalnego słońca.

DODATKOWO, ALE OBOWIĄZKOWO

➔ **Jedz świeże produkty.** Unikaj kupowania produktów z wielkich worów i pudeł stojących w sklepach np. orzechy luzem, suszone owoce. Nie wiesz, jak długo tam stoją i czy nie zaczęła się już w nich rozwijać pleśń. Pleśnie produkują rakotwórcze, obciążające wątrobę substancje - aflatoksyny. Dlatego unikaj wszelkiej nadpsutej żywności. Jeśli owoc lub warzywo ma już w jednym miejscu widoczną pleśń lub nadpsucie - wyrzuć cały produkt. Pleśń to grzyb, więc jeśli widzisz ją w jednym miejscu, to prawdopodobnie jej grzybnia jest już rozwinięta w większości produktu. Staraj się przechowywać ugotowane dania max. 2 dni.

➔ **Myj warzywa i owoce**, pod ciepłą, bieżącą wodą. Dzięki temu spłuczesz nagromadzone na nich w czasie przechowywania i transportu zanieczyszczenia oraz pestycydy. Środki ochrony roślin mają zwykle strukturę oleistą, żeby nie zmył ich deszcz. Dlatego lepiej jest płukać warzywa i owoce nie w zimnej, ale w ciepłej wodzie, taka lepiej sobie z nimi poradzi.

➔ **Zbieraj i przechowuj swoją historię medyczną.** Wydruk wszystkich badań, jakie wykonujesz zawsze schowaj dla siebie w jednym miejscu (np. w teczce, segregatorze). Jeśli wybierasz się do szpitala z jakiegokolwiek powodu, pamiętaj, żeby zawsze przy wypisie poprosić o kopię dokumentacji medycznej. Jeśli o to poprosisz szpital ma obowiązek ją dla Ciebie przygotować. Po co to wszystko? Dzięki regularnym badaniom i posiadaniu kopii swoich wszystkich badań i historii choroby lekarz jest w stanie lepiej Ci pomóc!!! Na podstawie starszych wyników może wychwycić, czy Twój stan jest stabilny, czy też jakieś parametry się pogorszyły. Dzięki skompletowanej historii chorób i leczenia łatwiej będzie mu też zlokalizować problem i skutecznie Cię leczyć. Jeśli Ty o to nie zadbasz, to raczej nikt inny tego za Ciebie nie zrobi. Zastanów się, więc czy nie warto zainwestować 5 zł w segregator.

➔ **Dbaj o kontakt z przyrodą i ogranicz stres.** Mieszkańcy dużych miast są szczególnie narażeni na kontakt z zanieczyszczeniami powietrza, dlatego warto zwiększyć ilość czasu spędzanego poza dużymi ośrodkami miejskimi. Kontakt z przyrodą to nie tylko możliwość oddychania czystszy powietrzem, ale także ukojenie nerwów i możliwość wyciszenia. Przewlekły stres towarzyszący codziennej bieganinie wpływa negatywnie na poziom odporności organizmu i samopoczucie. Nie jest to korzystne zarówno z punktu widzenia

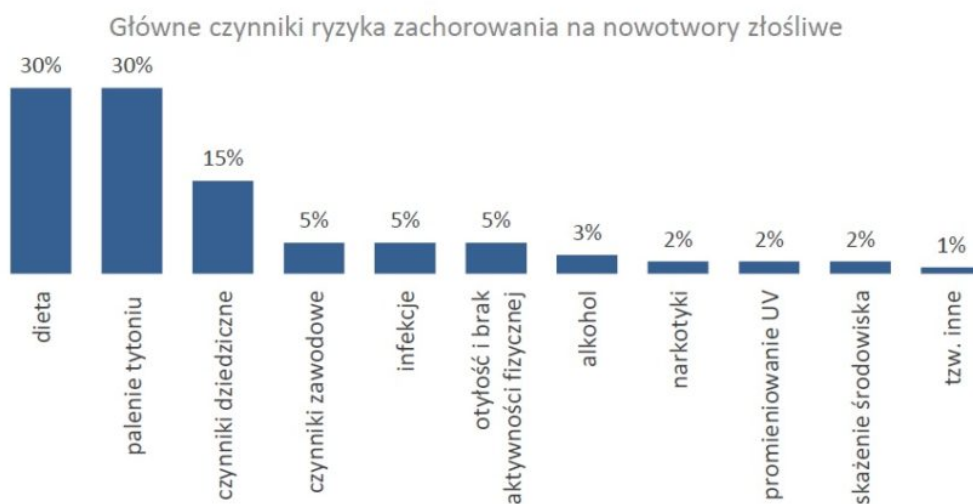
naszego zdrowia psychicznego, jak i fizycznego.

DIETA ZAPOBIEGAJĄCA NOWOTWOROM

Jak dokładnie powinna wyglądać zdrowa dieta i aktywność zapobiegająca nowotworom i wielu innym chorobom? Działające od niedawna Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej polskiego Instytutu Żywności i Żywienia ma dla nas gotową kompleksową odpowiedź. Tutaj: [LINK](#) znajdziesz przygotowaną przez nich broszurę. Muszę przyznać, że odwalili kawał dobrej roboty! **Informacje są proste i czytelne, dzięki towarzyszącym im infografikom, zdjęciom i ilustracjom. KONIECZNIE JĄ PRZECZYTAJ!** A najlepiej wydrukuj i dołącz do domowej biblioteczki, tak by Twoja rodzina też mogła skorzystać z tych wskazówek.

Pamiętaj, że żadna kapsułka nie zastąpi zdrowej diety i ruchu. Twoje zdrowie jest na Twoim talerzu, dlatego już dziś zadbaj o to co na niego trafia.

Należą do nich w szczególności: palenie tytoniu, niewłaściwa dieta, brak aktywności fizycznej.



Źródło: Kordek R, Jassem J, Jeziorski A, Kornafel J, Krzakowski M, Pawługa J (red.). Onkologia. Podręcznik dla studentów i lekarzy. Wydanie czwarte poprawione i uzupełnione. Via Medica, Gdańsk 2013 r.; Beliveau R., Gingras D. Dieta w walce z rakiem. Profilaktyka i wspomaganie terapii przez odżywianie. Delta 2007.



www.nik.gov.pl

Autor: mgr Kamila Jedynek dietetyk kliniczny