



BADAM SIĘ  
*mam pewność*

# Jak się chronić przed rakiem?

## Co to jest rak?

Rak to choroba, podczas której komórki w ciele rozrastają się w niekontrolowany sposób. Prowadzi to do powstania guzów, które mogą rozsiać się na różne narządy.

Raka diagnozuje się najczęściej u osób w średnim i starszym wieku. Do zmian w komórkach dochodzi jednak znacznie wcześniej! Dlatego już w młodości możesz mieć wpływ na to, czy choroba się rozwinie.

Wszystkie nowotwory powstają wskutek mutacji, czyli zmian DNA w komórkach ciała. Istnieje jednak szereg czynników, które sprzyjają tym mutacjom.

Dowiedz się więcej na [www.mz.gov.pl/profilaktyka](http://www.mz.gov.pl/profilaktyka)  
Narodowy Program Zwalczenia Chorób Nowotworowych  
na lata 2016-2024

## Ryzyko nowotworów jest większe, jeśli:

- masz nadwagę,
- jesz dużo czerwonego mięsa, szczególnie przetworzonego (wędliny),
- jesz mało produktów zbożowych i pełnoziarnistych oraz nasion roślin strączkowych,
- jesz mało warzyw i owoców,
- nie uprawiasz aktywności fizycznej,
- pijesz dużo alkoholu,
- palisz papierosy,
- jesz dużo soli kuchennej,
- jesz dużo cukru i tłuszczu, pijesz napoje słodzone,
- często się opalasz i nie stosujesz kremów z filtrem.

## Chorobie nowotworowej można przeciwdziałać!

To, co robimy każdego dnia, wpływa na ryzyko zachorowania na różne choroby, między innymi na nowotwory. Proces ich powstawania jest długotrwały i skomplikowany. Może trwać latami. Już dziś pomyśl o przyszłości i podejmij kroki, aby jak najdłużej cieszyć się zdrowiem.

## Przestrzegaj zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem:

1. Nie pal.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
8. Chron się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Uważaj na wysoki poziom radonu w otoczeniu.
10. Karm piersią. Unikaj hormonalnej terapii zastępczej.
11. Zaszczep dziecko przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
  - a. raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet),
  - b. raka piersi (u kobiet),
  - c. raka szyjki macicy (u kobiet).