

## Rak jelita grubego tematem „Środy z Profilaktyką”



## **Rak jelita grubego tematem „Środy z Profilaktyką”**

Data publikacji

11.01.2023 13:08

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest rak jelita grubego.**

1. Rak jelita grubego jest jednym z najczęstszych nowotworów, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Rocznie zapada na niego w Polsce około 18 tys. osób.
2. Rozwija się długo, nawet przez kilka lat i może nie dawać żadnych objawów. Dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie choroby.
3. Czynniki ryzyka rozwoju raka jelita grubego:
  - wiek, szczególnie po 50 roku życia;
  - obecność w jelicie grubym polipów o typie gruczolaka;
  - uwarunkowania genetyczne;
  - choroby zapalne jelit;
  - nadmierna masa ciała;
  - siedzący tryb życia;
  - nieprawidłowa dieta;
  - nadużywanie alkoholu i palenie papierosów.
4. Profilaktyka raka jelita grubego:
  - utrzymywanie prawidłowego BMI przez całe życie;
  - dbanie o regularną aktywność fizyczną;
  - dbanie o zdrową dietę;
  - unikanie czerwonego mięsa, produktów przetworzonych, alkoholu;
  - brak używek, bezwzględne rzucenie palenia tytoniu;
  - badania profilaktyczne.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych.

[\*\*Ulotka informacyjna\*\*](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/rak-jelita-grubego-czynniki-ryzyka-leczenie-profilaktyka-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,581.html>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)