

Profilaktyka nowotworów tematem „Środy z Profilaktyką”



Profilaktyka nowotworów tematem „Środy z Profilaktyką”

Data publikacji

01.02.2023 11:28

Nawet 90% nowotworów zależy tylko i wyłącznie od czynników, na które mamy wpływ. Są to np. dym tytoniowy, alkohol, czy niewłaściwe żywienie.

Wczesne rozpoznanie raka znacznie zwiększa szanse wyleczenia. Pewne metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się oznak choroby, a nawet na wykrycie zmian przedrakowych. Do takich badań należy m.in. mammografia, cytologia oraz kolonoskopia.

NFZ opracował 12 zaleceń, które warto podjąć, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych.

Zalecenie 1. Nie pal.

Zalecenie 2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.

Zalecenie 3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.

Zalecenie 4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.

Zalecenie 5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.

Zalecenie 6. Jeżeli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.

Zalecenie 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.

Zalecenie 8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.

Zalecenie 9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.

Zalecenie 10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory;
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.

Zalecenie 11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.

Zalecenie 12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego, raka piersi, raka szyjki macicy.

INFOLINIA ONKOLOGICZNA

Zadzwoń pod numer Telefonicznej Informacji Pacjenta pod nr tel. **800 190 590** - i wybierz linię numer 3.

Na infolinii dowiesz się m. in.

- jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne,
- gdzie wykonasz badania,
- z których programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych.

[Ulotka informacyjna](#)

[Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-nowotworow-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,585.html>

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

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

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