

„Środa z Profilaktyką” w temacie raka jelita grubego

„Środa z Profilaktyką” w temacie raka jelita grubego

Data publikacji

01.03.2023 12:28

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z rakiem jelita grubego.

Rak jelita grubego jest trzecim najczęściej występującym nowotworem złośliwym w polskiej populacji. Rocznie zapada na niego w Polsce około 18 tys. osób. Rozwija się długo, nawet przez kilka lat i może nie dawać żadnych objawów. Dlatego tak ważne jest wczesne wykrycie choroby.

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.

Profilaktyka raka jelita grubego

- Utrzymuj prawidłowe BMI przez całe życie.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną.
- Zadbaj o zdrową dietę.
- Unikaj czerwonego mięsa, produktów przetworzonych, alkoholu.
- Bezwzględnie rzuć palenie tytoniu.
- Badaj się profilaktycznie.

Więcej informacji w poniższych materiałach edukacyjnych:

[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/>

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

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