

Jak zaplanować życie... bez nowotworu?

planujedługiezycie.pl
gov.pl/zdrowie

Można zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór. Dowiedz się, jak to zrobić.

Choroba nowotworowa zaczyna się od niewielkich zmian w pojedynczej komórce, których powstawanie jest uzależnione od wielu czynników, w tym genów, stylu życia i w pewnym stopniu od środowiska.

Według naukowców prowadzących badania nad rakiem można uniknąć nawet połowy zachorowań na nowotwory, stosując się do prostych zaleceń. Wskazówki te zostały zawarte w najnowszym Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem.

Chcesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka - stosuj się do tych zaleceń:



Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.



Stwórz w domu środowisko **wolne od dymu** tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.



Utrzymuj **prawidłową masę ciała**.



Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.



Przestrzegaj zaleceń **prawidłowego sposobu żywienia**:
- jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
- ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru, tłuszczu lub ich połączenia) i unikaj słodzonych napojów;
- unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.



Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, **ogranicz jego spożycie**. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.



Unikaj **nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne** (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.



Chroń się przed działaniem substancji **rakotwórczych w miejscu pracy**. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.



Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony **na naturalne promieniowanie** spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu. Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz.



Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. **Karm swoje dziecko piersią**, nie tylko ze względu na jego dobro;
- **hormonalna terapia zastępcza** zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. **Ogranicz jej stosowanie**.



Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano **szczepieniom ochronnym przeciwko**:
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
- wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).



Bierz udział w **zorganizowanych programach badań przesiewowych** w celu wczesnego wykrywania:
- raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
- raka piersi (u kobiet);
- raka szyjki macicy (u kobiet).

Teoria a praktyka

Chociaż zalecenia są proste i dla wielu osób nie wydają się być czymś nowym, większość z nas ma problem ze stosowaniem ich w codziennym życiu. Ministerstwo Zdrowia w ramach „Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych” prowadzi kampanię pod hasłem „Planuję długie życie”, dzięki której Polacy poznają postawy prozdrowotne, możliwości przeciwdziałania i zapobiegania zachorowaniu na nowotwory.

Zaplanuj długie życie dzień po dniu

Ideą kampanii „Planuję długie życie” jest zwrócenie uwagi na fakt, że kluczem do długiego i zdrowego życia są nasze codzienne wybory i codzienne czynności. Stąd jej symbolem stało się czerwone okienko znane z kalendarzy ściennych. Regularne stosowanie się do zasad zdrowego trybu życia ma decydujący wpływ na profilaktykę zachorowania na nowotwory. Abstynencja tytoniowa, codzienna zdrowa dieta, codzienna dawka ruchu, unikanie alkoholu, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, regularne badania profilaktyczne (zgodne z wytycznymi dotyczącymi odstępów czasowych) – to przepis na długie życie.

Program PRACO **DAWKA** ZDROWIA

O zdrowie warto zadbać nie tylko w domu, ale i w miejscu pracy. Dużą rolę w kształtowaniu odpowiednich postaw mogą odegrać także przedsiębiorstwa, instytucje i urzędy. Ministerstwo Zdrowia postanowiło nagrodzić certyfikatem PracoDawca Zdrowia tych pracodawców, którzy wykażą ponadprzeciętną troskę o zdrowie swoich pracowników. Docenieni zostaną pracodawcy, którzy wdrażają wewnątrz firmy programy promujące aktywny styl życia i odpowiednie odżywianie, zwalczają palenie tytoniu i spożywanie alkoholu, ograniczają stres, uświadamiają konieczność wykonywania badań profilaktycznych i udzielają pracownikom czasu wolnego na przeprowadzenie takich badań. Więcej informacji: www.gov.pl/zdrowie/pracodawcazdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

 Ministerstwo
Zdrowia

Kampania realizowana w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych, zadanie Promocja zdrowia i profilaktyka nowotworów, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.