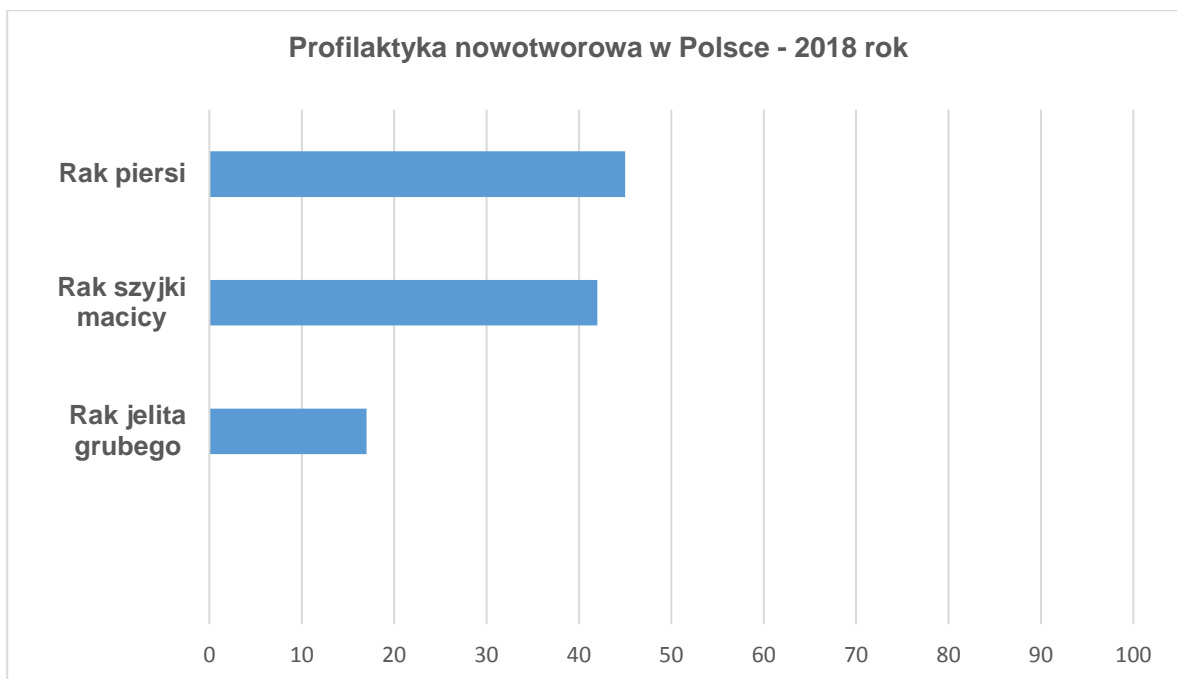


EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

1. Nie pal, jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz, co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Nigdy nie upijaj się! Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
9. Kobiety po 25-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50-tym roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Rak przedwcześnie przerywa życie, co 4 Europejczyka. W przypadku 1/3 nowotworów można im zapobiec, 1/3 nowotworów (wcześnie wykrytych) można wyleczyć, a w 1/3 przypadków można polepszyć standard życia pacjentów z rakiem. W Polsce nowotwory są główną przyczyną przedwczesnych zgonów Polaków (przed 65-tym rokiem życia). Dlatego zapobieganie zachorowaniom, wczesne wykrywanie i leczenie oraz walka o jakość życia chorych na raka stają się podstawowym zadaniem. Największym sukcesem Polski w walce z rakiem w ostatnich dekadach jest zmniejszenie liczby zachorowań z powodu nowotworu płuca. Rak płuca stał się w Polsce lokalizacją nowotworową, w której liczba zachorowań stale spada. To zjawisko jest efektem zmniejszającej się częstości palenia.

W przypadku wielu nowotworów szansa na wyleczenie znacznie wzrasta, jeśli choroba zostanie rozpoznana we wczesnym stadium. Niestety pierwsze objawy nowotworów złośliwych pojawiają się dopiero, gdy choroba jest już zaawansowana. Dlatego tak ważne są populacyjne badania przesiewowe mające na celu wykrywanie choroby we wczesnej, zwykle bezobjawowej fazie rozwoju. Ich systematyczne prowadzenie mogłoby radykalnie ograniczyć umieralność na niektóre nowotwory.



Opracowanie własne na podstawie Raportu Najwyższej Izby Kontroli – Dostępność i efekty leczenia nowotworów.

W odniesieniu do powyższych danych w Polsce w badaniach profilaktycznych raka piersi oraz raka szyjki macicy wciąż bierze udział mniej niż 50 proc. Europejskie normy mówią o 70 proc. W przypadku jelita grubego bada się mniej niż 20 proc. osób - oczekiwanym poziomem jest 65 proc.

Według prognoz do 2025 roku zachorowalność na choroby onkologiczne wzrośnie nawet o ponad 25%, a nowotwory będą główną przyczyną zgonów w Polsce.