

SPOSÓB NA **DŁUGIE** ŻYCIE

To nie tylko geny, ale niezdrowy styl życia, zanieczyszczone środowisko i zaniechanie badań profilaktycznych są przyczyną wysokiej zachorowalności na nowotwory złośliwe. Dziś umiera z tego powodu co czwarty Polak. A tak niewiele trzeba, by niemal każdemu z nas spełniły się często otrzymywane życzenia zdrowia i stu lat życia.

Ruch i dieta

Codzienny długi spacer i półgodzinna gimnastyka nie wymagają specjalnych sprzętów. Można poświęcić trochę czasu dla własnego zdrowia, bo nie ulega wątpliwości, że systematyczny, ale stosunkowo lekki wysiłek fizyczny połączony z racjonalną dietą gwarantuje zdrowe, długie życie. Jeść należy z umiarem, dostosowując ilość i składniki pożywienia do realnego zapotrzebowania kalorycznego. Osoby wykonujące pracę siedzącą nie powinny jeść tyle, co np. pracujący fizycznie w trudnych warunkach klimatycznych. Siedzący tryb życia zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu.

Podstawą posiłku powinny być warzywa, zwłaszcza, że te produkowane w Polsce są powszechnie dostępne, niedrogie i wysokiej jakości. Dobrze byłoby ograniczyć spożycie mięsa do kilku razy w miesiącu i raczej unikać mięsa czerwonego – wołowiny, wędlin. Lepiej wybrać drób i ryby. Unikać cukru, zwłaszcza



tego zawartego w sokach owocowych i napojach gazowanych.

Co uzyskamy w zamian? Oprócz dobrego samopoczucia na co dzień i atrakcyjnego wyglądu, bo tak żyjąc unikniemy nadwagi, otrzymamy wyjątkowy prezent – ograniczymy wielokrotnie ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy!

Program profilaktyki

Ministerstwo Zdrowia wspiera realizację tych zasad organizując programy profilaktyczne. Do najważniejszych należą badania przesiewowe, które można wykonać w każdej publicznej placówce służby zdrowia. Pozwalają one na wykrycie zmian nowotworowych na bardzo wczesnym etapie choroby, co stwarza szanse na całkowite wyleczenie.



Ministerstwo
Zdrowia

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

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

12 zasad

W ramach działań profilaktycznych WHO, mających na celu chronienie się przed nowotworami, powstało 12 zaleceń znanych jako Europejski Kodeks Walki z Rakiem. Oto one:

1. Nie pal i nie używaj tytoniu w żadnej postaci!
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
 - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,
 - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych,
 - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
6. Ogranicz spożycie alkoholu. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroni się przed

słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.

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

9. Unikaj miejsc do zamieszkania narażonych na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.

10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią.
 - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków),
 - wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
12. 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).

Więcej na temat profilaktyki nowotworów czytaj na stronie:

planujedlugiezycie.pl
gov.pl/zdrowie