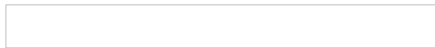


Dzisiaj Światowy Dzień Walki z Rakiem

Data publikacji: 4.02.2022 15:00

Dzisiaj 4 lutego (piątek) obchodzimy XXII Światowy Dzień Walki z Rakiem 2022 (World Cancer Day). Święto to zostało ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu. W tym roku podobnie jak to miało miejsce w 2021 w związku z pandemią COVID-19 nie odbędzie się tradycyjny Dzień Drzwi Otwartych w krajowych ośrodkach onkologicznych. Nie zabraknie natomiast ciekawych wydarzeń i spotkań on-line nawiązujących do obchodów Światowego Dnia Walki z Rakiem.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Jednak z okazji tego święta możemy wyrazić symbolicznie swoją solidarność z pacjentami onkologicznymi, ale również zadbać o swoje zdrowie i zwiększyć świadomość dotyczącą objawów, diagnostyki i leczenia onkologicznego. Tegoroczny Dzień Walki z Rakiem to także pretekst do dyskusji na temat polskiej onkologii, której pandemia koronawirusa postawiła nowe wyzwania na ścieżce reform i rozwoju.

Na światowym szczycie w 2000 roku w Paryżu opracowano tzw. Kartę Paryską, zobowiązującą wszystkie kraje, które podpisały się pod nią do tworzenia programów zapobiegających chorobom nowotworowym. Nadrzędnym celem Światowego Dnia Walki z Rakiem jest zwrócenie uwagi na profilaktykę, zapobieganie i leczenie chorób nowotworowych.

W profilaktyce chorób nowotworowych duże znaczenie ma odżywianie i tryb życia. Właściwa dieta, aktywność fizyczna oraz ograniczenie używek pomogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów. Należy także regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym - wczesne wykrycie raka zwiększa szanse na wyleczenie. Międzynarodowe zespoły badawcze szacują, że nawet 90% nowotworów powodują czynniki zewnętrzne, na które mamy wpływ. Przestrzegając prostych zasad zdrowego stylu życia, jesteśmy w stanie obniżyć ryzyko zachorowania.

Zasady, których należy przestrzegać, zostały opracowane dzięki wieloletnim badaniom naukowym i opublikowane pod tytułem „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”. Na podstawie dwunastu zaleceń Kodeksu stworzono polską publikację „12 sposobów na zdrowie”. Szanse wyleczenia raka zwiększa jego wczesne rozpoznanie. Metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się pierwszych objawów choroby, a nawet wykrycie zmian przedrakowych.

Więcej informacji dotyczących zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem znajduje się w broszurze „12 sposobów na zdrowie”, dostępnej na stronie internetowej: http://www.12sposobownazdrowie.pl/12_sposobow.pdf

Dzisiejsze święto to dzień kiedy warto pomyśleć o sobie i swych bliskich tych żyjących i tych co odeszli po ciężkiej batalii stoczonej z wyniszczającym pasożytem, który może być wykryty co u 4 Polaka. Należy pamiętać, iż wcześniej wykryty rak daje większe szanse na wyleczenie. Ale o tej chorobie, profilaktyce i przestrzeganiu podstawowych zasad powinniśmy pamiętać przez cały rok, a nie tylko 4 lutego bo ten nowotwór szuka i zaraża przez 365 dni w roku.

AK, inf. Pras.