

# Światowy Dzień Walki z Rakiem

Data publikacji: 4.02.2024 8:07

Nowotwory są drugą po chorobach układu krążenia przyczyną śmierci pacjentów. W Polsce, najczęstszym rakiem wśród kobiet jest nowotwór piersi, zaś mężczyźni najczęściej chorują na raka płuc. Należy pamiętać, że niektóre rodzaje nowotworów w początkowym okresie nie dają żadnych objawów, na przykład rak szyjki macicy (który codziennie zabija pięć kobiet), tak więc ważna jest dokładna obserwacja własnego ciała i podejmowanie odpowiednich działań w sytuacjach niepokojących. Według szacunków Polskiej Unii Onkologii, w najbliższych miesiącach może zachorować około cztery tysiące kobiet na raka szyjki macicy. Niestety, lekarze większości pacjentek nie zdołają uratować.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Światowy Dzień Walki z Rakiem znany także jako Światowy Dzień Raka obchodzony jest 4 lutego. Święto zostało ustanowione na Światowym Szczycie Walki z Rakiem, zorganizowanym przez prezydenta Francji i dyrektora generalnego UNESCO w lutym 2000 roku w Paryżu. Od 2005 roku Światowy Dzień Walki z Rakiem organizowany jest przez Międzynarodową Unię do Walki z Rakiem, stowarzyszenia pozarządowego z siedzibą w Genewie.

W tym dniu warto przypomnieć "Europejski Kodeks Walki z Rakiem" i zachęcić do jego przestrzegania.

Przedstawiamy kilka SPOSOBÓW NA ZMNIEJSZENIE RYZYKA ZACHOROWANIA NA RAKA:

1. Nie pal. 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. Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
6. ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
7. unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
8. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chron się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwśłonecznej.
9. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.
10. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego, raka piersi oraz raka szyjki macicy.

Corocznie, według danych statystycznych w Polsce wystawianych jest około 150 tysięcy diagnoz o wykryciu nowotworu i około 90 tysięcy osób umiera przez raka. Wraz z rozwojem medycyny, farmakologii oraz większej świadomości społeczeństwa, zauważalna jest znaczna poprawa wyników leczenia. Jeszcze kilkanaście lat temu, odsetek wyleczenia wynosił około 30%, zaś od niedawna dane pokazują, że w około 45% przypadków wygrywa się walkę z rakiem.

Nowotwór nie oznacza wyroku śmierci, a wiedza oraz przeprowadzanie badań profilaktycznych zapobiegają zachorowaniu na tą jedną z najgroźniejszych chorób. Nie bójmy się badań przesiewowych w kierunku wykrycia nowotworu. Im wcześniej zostanie on wykryty jest większe prawdopodobieństwo jego wyleczenia.