



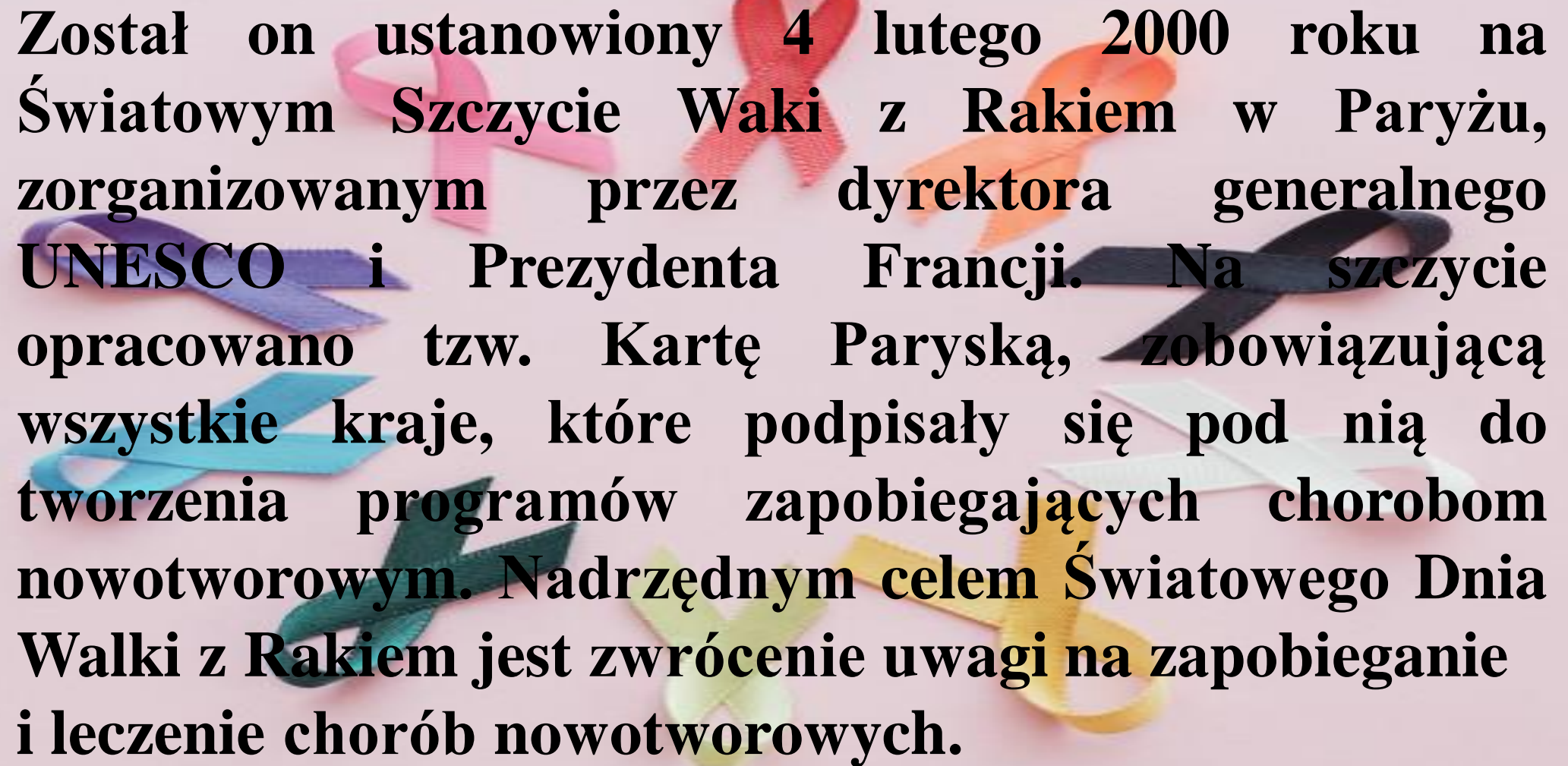
4

LUTY

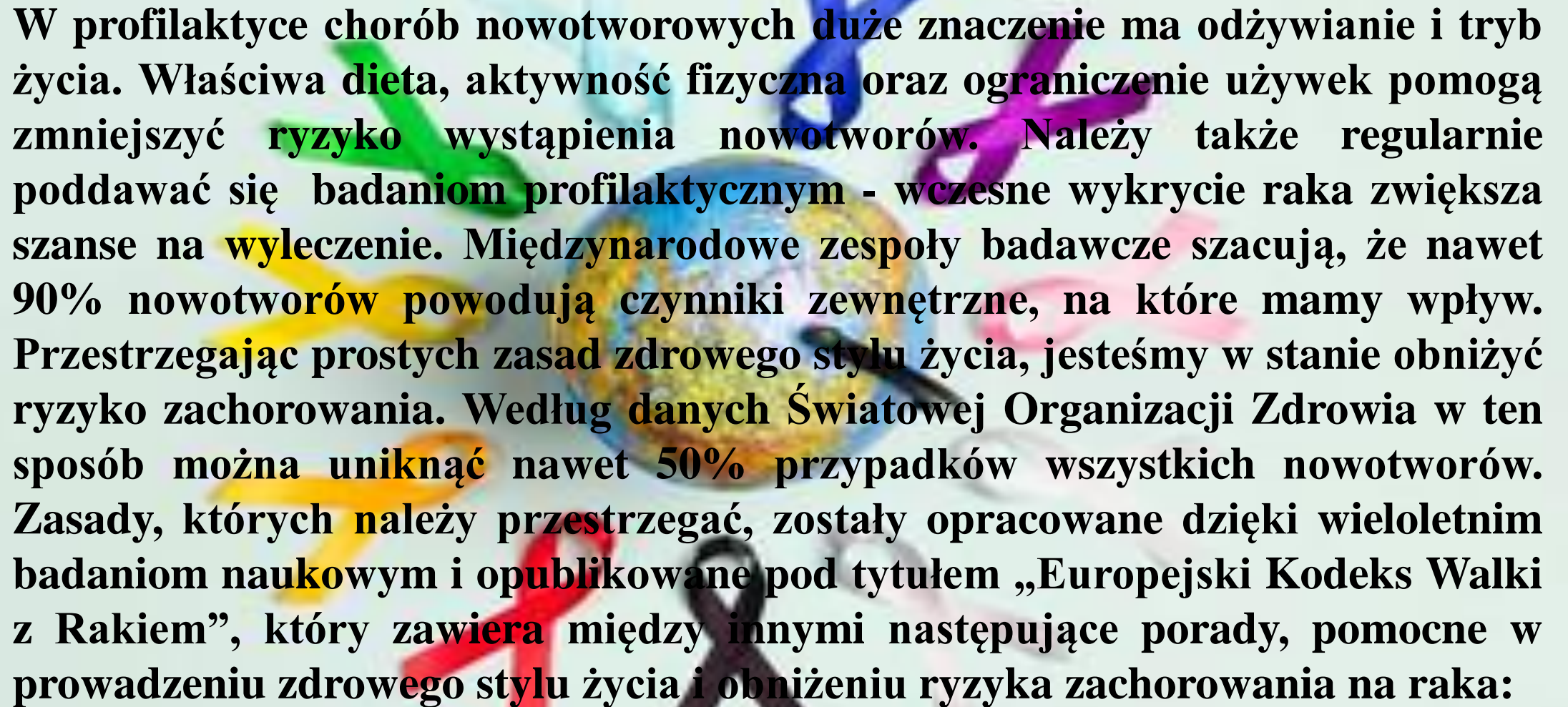


**ŚWIATOWY
DZIEŃ
WALKI
Z RAKIEM**



The background of the slide features several colorful ribbons in shades of pink, red, orange, purple, blue, green, and yellow, arranged in a scattered pattern. The text is overlaid on this background.

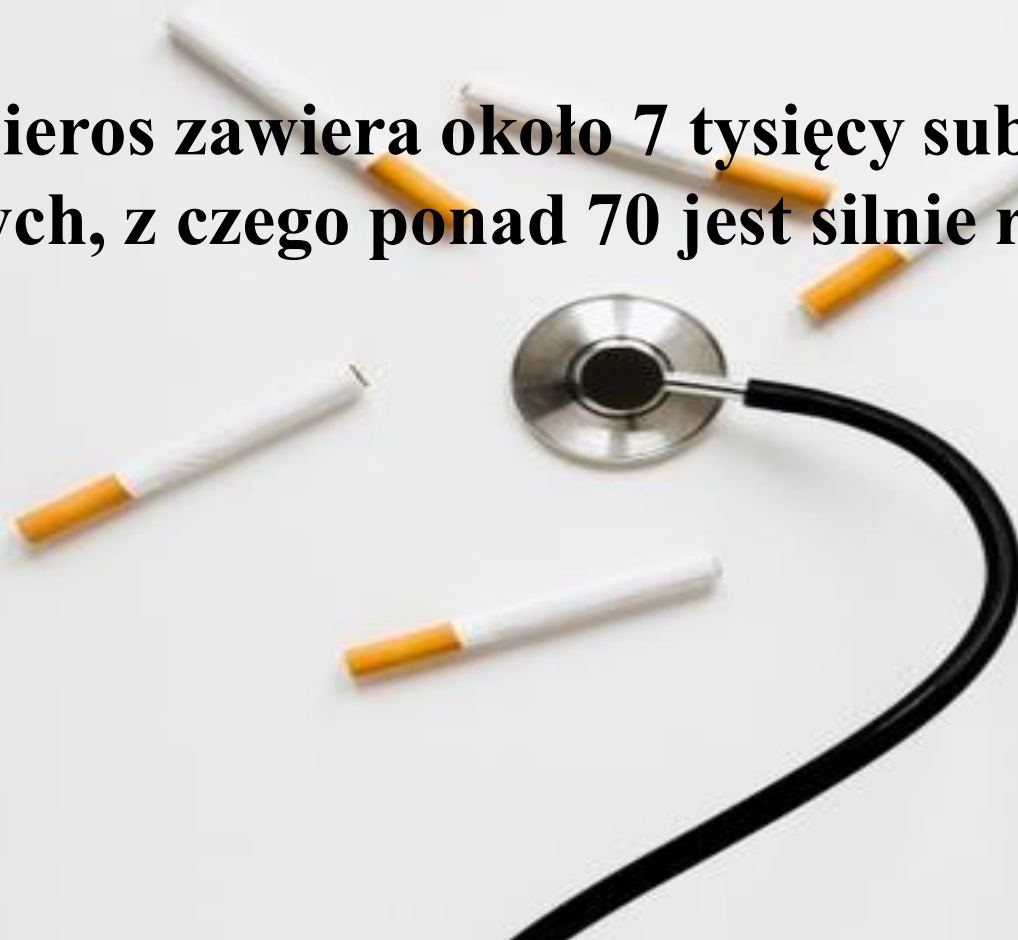
Został on ustanowiony 4 lutego 2000 roku na Światowym Szczycie Walki z Rakiem w Paryżu, zorganizowanym przez dyrektora generalnego UNESCO i Prezydenta Francji. Na szczycie opracowano tzw. Kartę Paryską, zobowiązującą wszystkie kraje, które podpisały się pod nią do tworzenia programów zapobiegających chorobom nowotworowym. Nadrzędnym celem Światowego Dnia Walki z Rakiem jest zwrócenie uwagi na 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. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w ten sposób można uniknąć nawet 50% przypadków wszystkich nowotworów. Zasady, których należy przestrzegać, zostały opracowane dzięki wieloletnim badaniom naukowym i opublikowane pod tytułem „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”, który zawiera między innymi następujące porady, pomocne w prowadzeniu zdrowego stylu życia i obniżeniu ryzyka zachorowania na raka:

Nie pal, nie używaj tytoniu w żadnej postaci

Jeden papieros zawiera około 7 tysięcy substancji chemicznych, z czego ponad 70 jest silnie rakotwórczych.



Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.

Z powodu wymuszonego biernego palenia każdego roku w Polsce umiera około 2 000 osób, które same nigdy nie paliły.



Utrzymuj prawidłową masę ciała.

**Nadwaga i otyłość to drugi (po paleniu tytoniu)
najważniejszy czynnik ryzyka wystąpienia
nowotworów.**

**ALKOHOL - OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE.
ABSTYNENCJA POMAGA ZAPOBIEGAĆ
NOWOTWOROM**

**Picie każdej, nawet niewielkiej ilości alkoholu, zwiększa
ryzyko zachorowania na raka.**





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



Regularne ćwiczenia chronią między innymi przed rakiem jelita grubego, piersi i błony śluzowej macicy.



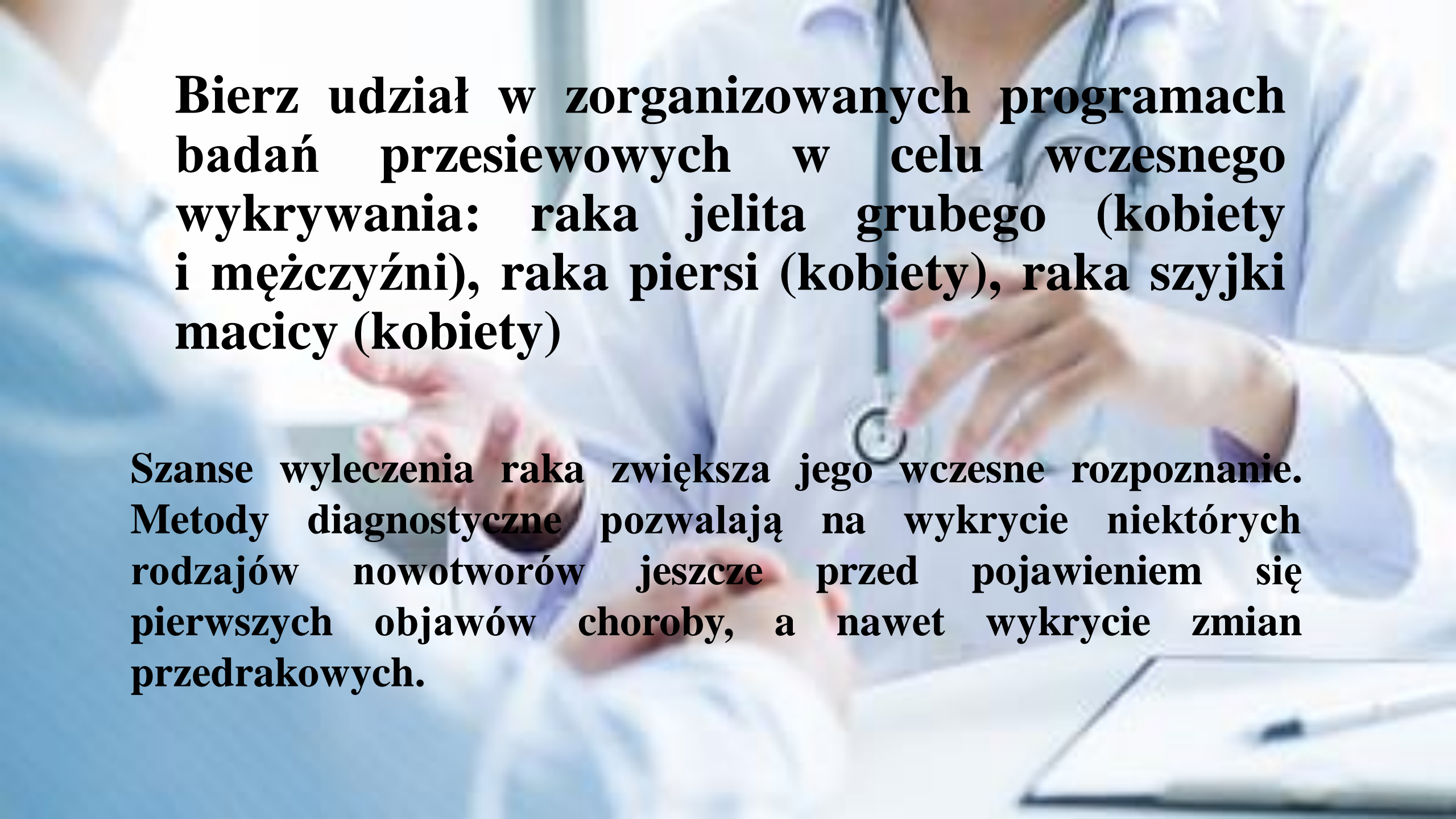
Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.

Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców. Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru i/lub tłuszczu). Unikaj słodzonych napojów, przetworzonego mięsa oraz ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.



Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej, nie korzystaj z solarium.

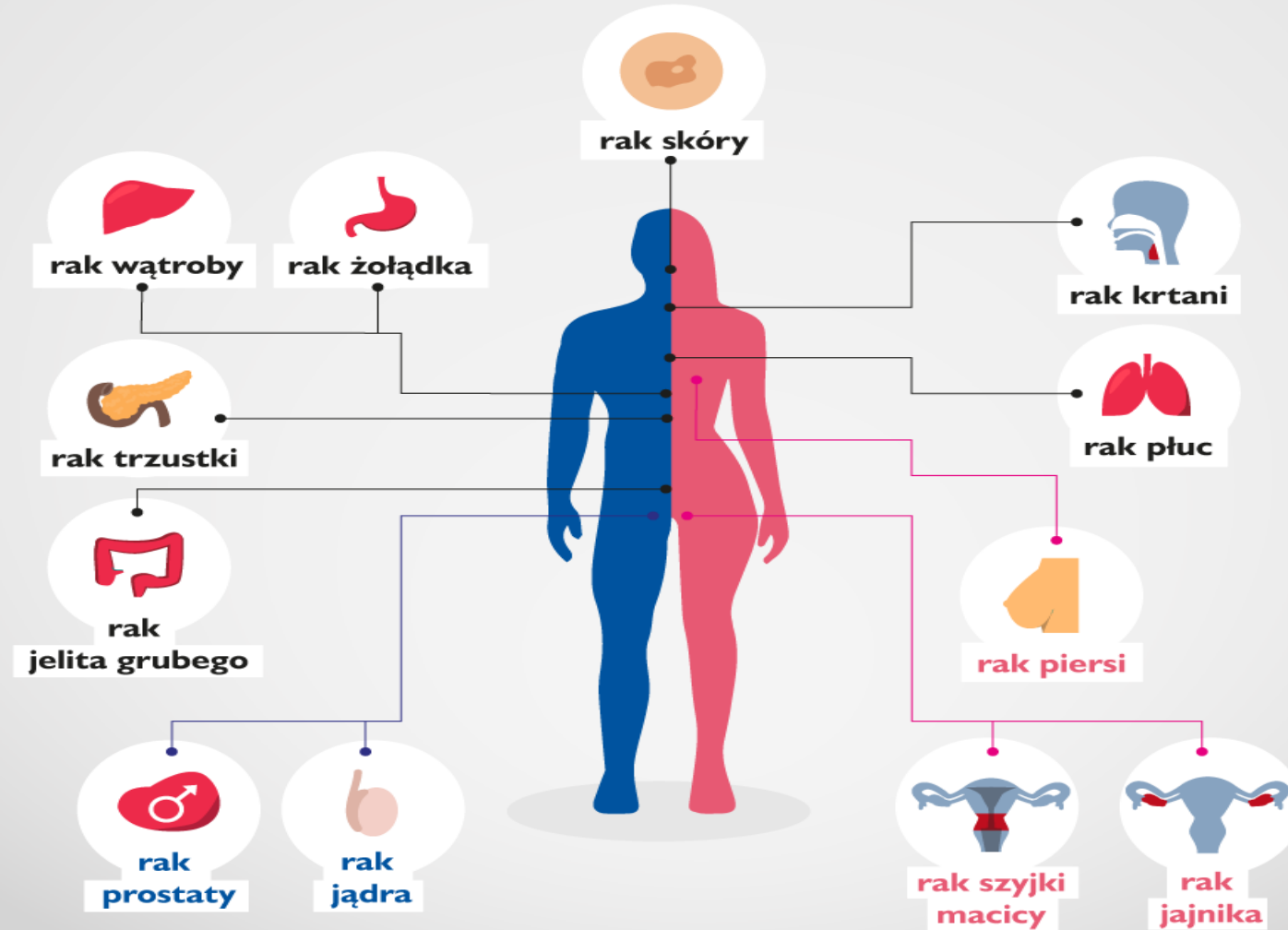
Nadmierna ekspozycja na promieniowanie ultrafioletowe wiąże się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak: rak skóry, choroby oczu (np. zapalenie spojówek, zaćma), osłabienie układu odpornościowego.



Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (kobiety i mężczyźni), raka piersi (kobiety), raka szyjki macicy (kobiety)

Szansa 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.

Najczęstsze nowotwory złośliwe





PROFILAKTYKA, CZŁOWIEKU!

DBAJ O SIEBIE,
I CIESZ SIĘ KOŃSKIM
ZDROWIEM