

Co 4 minuty ktoś w Polsce dowiaduje się, że rozpoznano u niego chorobę nowotworową, a co 7 minut ktoś umiera z tego powodu. Pomimo postępu jaki stale dokonuje się w leczeniu chorób nowotworowych konieczne jest podjęcie działań zapobiegawczych.

MOŻNA SKUTECZNIE ZAPOBIEC BLISKO POŁOWIE NOWOTWORÓW!

Palenie papierosów odpowiada za ok. 30% nowotworów, w tym nie tylko raka płuc i oskrzeli, ale także trzustki, nerki, pęcherza moczowego czy piersi. Ryzyko zwiększają także palenie cygar i fajki oraz tzw. palenie bierne, czyli oddychanie powietrzem wydychanym przez palące w pobliżu osoby.

Należy pamiętać, że nawet wieloletni palacze odnoszą korzyści z rzucenia palenia!

Blisko 5% zgonów z powodu nowotworów spowodowanych jest siedzącym trybem życia. Częsta aktywność fizyczna (powyżej 3,5 godziny na tydzień) zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego, żołądka, trzustki, piersi czy macicy.

Zrzućcie nawet niewielkiej części nadwagi ma sens. Ograniczenie pokarmów i napojów wysokokalorycznych, a także czerwonego mięsa, włączenie do codziennej diety 5 porcji warzyw oraz owoców zmniejszają ryzyko zachorowania na raka. Korzystnie wpływa także ograniczenie spożycia alkoholu, gdyż jest on odpowiedzialny za blisko 4% nowotworów. Uważa się, że istnieje grupa pokarmów zawierająca tzw. fitonutrienty, czyli substancje korzystnie wpływające na stan zdrowia. Należą do nich: antocyjaniny (żurawina, jagody, aronia), izotiocyjaniany (czosnek), resweratrol (czerwone wino) a także zawarty w pomidorach likopen, czy kurkumina zawarta w kurkumie i curry. Spożywanie suplementów wapnia i witaminy D w naszej szerokości geograficznej może obniżać zachorowania na raka jelita grubego.

Poważnym i stale narastającym problemem są nowotwory skóry, a w szczególności czerniak. Szczególne ryzyko zachorowania obserwuje się u dorosłych, którzy w dzieciństwie ulegli oparzeniom słonecznym. Czynnikiem ryzyka tego typu nowotworów jest długotrwała ekspozycja skóry na słońce. Także korzystanie z solarium może zwiększyć ryzyko raka skóry. Regularne korzystanie z solarium przez osoby poniżej 35 roku życia zwiększa ryzyko rozwoju czerniaka aż o 75%!

Sugeruje się ograniczenie bezpośredniego narażenia na słońce, szczególnie w godzinach 10-15, stosowanie kapeluszy, okularów przeciwsłonecznych, używanie kremów z filtrem UV. Światowa Organizacja Zdrowia WHO nie zaleca korzystania z solarium przez osoby poniżej 18 roku życia.

Okolo 17% nowotworów rozwija się **na podłożu zakażeń**. Zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B oraz C może prowadzić do rozwoju raka pierwotnego wątroby, natomiast zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego może być odpowiedzialne za powstawanie nowotworów głowy i szyi oraz raka szyjki macicy. Zakażenie wirusem Epstein-Barra zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre typy chłoniaka, podobnie jak zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*. Zakażenie wirusem HIV może sprzyjać rozwojowi niektórych nowotworów. Prewencja tego typu nowotworów wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka zakażenia poprzez zachowanie sterylności zabiegów medycznych, odpowiednie badanie krwi przed przetoczeniem, odpowiednie warunki wykonywania tatuaży.

Dostępne są szczepionki przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B, a także wirusowi brodawczaka ludzkiego.

Prowadzone są badania nad tzw. **chemoprewencją** nowotworów, czyli możliwością zastosowania leków, które obniżałyby ryzyko ich wystąpienia. Jeśli w Twojej najbliższej rodzinie wystąpiły liczne przypadki zachorowań na nowotwory, a niektóre z nich pojawiały się w kolejnych pokoleniach Waszej rodziny lub dotyczyły dorosłych osób przed 35 rokiem życia, to istnieje możliwość konsultacji lekarskich, a także badań genetycznych. Należy pytać o możliwości przeprowadzenia takich badań w dużych placówkach zajmujących się diagnozowaniem i leczeniem nowotworów (centra onkologii i profilowane szpitale onkologiczne).

Powinniśmy domagać się działań promujących zdrowie oraz zmniejszających zanieczyszczenie środowiska. Najczęstsze źródła zanieczyszczenia powietrza to: elektrownie, rafinerie, lotniska, fabryki, spaliny samochodowe, dym tytoniowy. Skażenie wody ściekami, jej chlorowanie, obecność w wodzie chloraminy, kwasu chlorooctowego, nadmierne stosowanie pestycydów, zanieczyszczenie środowiska azbestem czy stosowanie niektórych składników chemicznych np. w produkcji plastiku, mogą wielokrotnie zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwór.

POSTĘPOWANIA ZMNIEJSZAJĄCE RYZYKO ZACHOROWANIA:

- W przypadku dzieci - wybieranie pożywienia i rzeczy użytku domowego, zabawek, leków i badań medycznych, które zminimalizują narażenie na substancje toksyczne będące znanymi lub podejrzanymi czynnikami rakotwórczymi (karcynogenami).
- Filtrowanie wody z kranu lub studni.
- Przechowywanie wody w pojemnikach ze stali nierdzewnej, szkła lub w pojemnikach wolnych od bisfenolu A i ftalanów; podgrzewanie produktów w kuchenkach mikrofalowych w naczyniach ceramicznych lub ze szkła zamiast w naczyniach plastikowych.
- Wybieranie produktów spożywczych uprawianych bez pestycydów; dokładne mycie produktów spożywczych w celu usunięcia pestycydów.
- Spożywanie mięsa z farm „chówu ekologicznego” nie stosujących antybiotyków, hormonów wzrostu itd.
- Unikanie spożywania mięsa przetworzonego.
- Odpowiednie stosowanie farmaceutyków, środków czyszczących, farb i innych produktów w celu zminimalizowania skażenia wody.
- Zmniejszenie skażenia wody poprzez ograniczenie stosowania pestycydów.
- Wyłączanie urządzeń elektrycznych, gdy nie są używane.
- Chodzenie, jazda na rowerze lub używanie samochodów spalających małą ilość paliwa w celu ograniczenia skażenia powietrza.
- Unikanie narażenia na dym tytoniowy.

Opracowanie:
Dr hab. med. Krzysztof Krzemieniecki
Dr Sebastian Ochenduszo
Szpital Uniwersytecki w Krakowie