

„Europejski Kodeks Walki z Rakiem”

Prof. Witold Zatoński

Jak nie zachorować? Zapobieganie zachorowaniom na nowotwory złośliwe.

Zapobieganie jest „niewidoczne”. Nie widać tego, że ktoś nie zachorował na raka, bo rzucił palenie, czy zaczął jeść warzywa i owoce. Trzeba więc wielkiej wyobraźni, aby uznać zapobieganie zachorowaniom za najważniejszy postulat walki z rakiem. Ale tak właśnie postępują najmądrzejsze narody Europy, w których liczba zgonów z powodu raka w ostatnich dziesięcioleciach się zmniejsza. Zachorowanie na raka nie jest wynikiem przeznaczenia czy złego losu. Nawet jeżeli masz rodzinne lub genetyczne skłonności do chorób nowotworowych, a właściwie zwłaszcza wtedy, możesz zapobiec zachorowaniu, gdyż o jego wystąpieniu przesądzą twoje zachowania zdrowotne. Nowotwory złośliwe określane są czasami jako Man Made Diseases (schorzenia „wyprodukowane” przez człowieka), ponieważ 80-90% nowotworów wynika z szeroko rozumianych czynników zewnętrznych, czyli środowiskowych: stylu życia, nawyków żywieniowych, miejsca pracy i zamieszkania czy zachowań społeczno-kulturowych. Najlepszym przykładem jest rak płuca – najczęstsza lokalizacja nowotworowa u mężczyzn i kobiet w Polsce (<http://85.128.14.124/krn>). Jeżeli nie palisz, to nawet gdy masz „złe” geny, ryzyko zachorowania na tę chorobę jest bardzo niskie, ponieważ ponad 90% chorujących na raka płuca mężczyzn w Polsce to palacze (także bierni). Chociaż nie określono jeszcze ściśle wszystkich możliwych do uniknięcia przyczyn chorób nowotworowych, obecnie znane są czynniki ryzyka około połowy nowotworów. Dlatego też zapobieganie zachorowaniom na raka zajmuje tak ważne miejsce w polityce zdrowotnej.

Wczesne wykrywanie.

W przypadku wielu nowotworów szansa na wyleczenie znacznie wzrasta, jeśli choroba zostanie rozpoznana we wczesnym stadium. Niestety w większości przypadków pierwsze objawy nowotworów złośliwych pojawiają się dopiero wówczas, gdy choroba jest już zaawansowana. Dlatego tak ważne są populacyjne badania przesiewowe, mające na celu wykrycie choroby we wczesnej, zwykle bezobjawowej fazie rozwoju. Ich systematyczne przeprowadzanie mogłoby radykalnie ograniczyć umieralność na niektóre z nowotworów.

Leczenie.

Kolejnym etapem zapobiegania zgonom z powodu nowotworów złośliwych jest całkowite wyleczenie choroby, wykrytej nawet w stadium zaawansowanym. Jest to wciąż bardzo trudne, a w wielu przypadkach niemożliwe, pomimo licznych przełomów w leczeniu niektórych form nowotworów uważanych dotąd za nieuleczalne, czyli śmiertelne. I choć poprawia się jakość metod leczenia, wzrost przeżywalności chorych na najczęstsze typy nowotworów jest wciąż daleki od oczekiwanego. W Europie choroby nowotworowe należą do najczęstszych przyczyn przedwczesnych zgonów. Tymczasem w dużym stopniu można im zapobiegać i skutecznie z nich leczyć. Z tego właśnie powodu opracowany został Europejski kodeks walki z rakiem. Zawarto w nim zestaw zaleceń, których stosowanie może w wielu przypadkach zmniejszyć zachorowalność na nowotwory złośliwe, a także ograniczyć umieralność z ich powodu. Prawdziwą szansą na wygraną walki z rakiem jest stosowanie się do zapisów Kodeksu przez każdego z nas na co dzień.

Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

- 1. Nie pal; jeśli palisz, przestań.**
- 2. Wystrzegaj się otyłości.**
- 3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.**

4. **Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.**
5. **Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.**
6. **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.**
7. **Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.**
8. **Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.**
9. **Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.**
10. **Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.**
11. **Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.**

<http://www.kodekswalkizlakiem.pl>