








# Profilaktyka raka i czynniki ryzyka

## 1. CZYNNIKI RYZYKA

### Jakie są czynniki ryzyka i jak możemy ich uniknąć

Rak jest jednym z głównych problemów zdrowotnych na świecie. W około 30-50% przypadków można zapobiec tej chorobie poprzez podnoszenie świadomości, zwiększenie uczestnictwa w badaniach przesiewowych i unikanie czynników ryzyka. Poniższa tabela przedstawia główne czynniki ryzyka<sup>1</sup>.

	<b>CZYNNIK RYZYKA</b>	<b>OPIS</b>	<b>JAK UNIKAĆ (DZIAŁANIA INDYWIDUALNE)</b>
	<b>Tytoń</b>	Dym tytoniowy zawiera ponad 7000 substancji chemicznych, z których 250 jest szkodliwych, a 69 to znane substancje rakotwórcze. Na całym świecie palenie tytoniu jest największym, choć możliwym do uniknięcia czynnikiem ryzyka zgonu. Przyczynia się do śmierci ponad 8 mln osób rocznie.	Rzucenie palenia / unikanie palenia i biernego narażenia się na dym tytoniowy.
	<b>Alkohol</b>	Alkohol jest substancją rakotwórczą z grupy 1, przyczynowo powiązaną z siedmioma rodzajami raka. Każdego roku na całym świecie odnotowuje się 740 000 nowych przypadków raka związanych ze spożyciem alkoholu. Według szacunków w 2020 r. w UE odnotowano 111 300 nowych zachorowań na raka z powodu spożycia alkoholu (4,1% wszystkich nowych przypadków) <sup>2</sup> .	Unikanie spożywania alkoholu.
	<b>Brak aktywności fizycznej, dieta, otyłość i nadwaga</b>	Nadwaga i otyłość są powiązane z wieloma rodzajami raka. Szacunki wskazują, że z powodu otyłości w Europie na raka zapada co najmniej 200 000 osób rocznie <sup>3</sup> .	Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, utrzymywanie prawidłowej masy ciała.
	<b>Stany zapalne</b>	Stany zapalne, takie jak zapalenie wątroby i HPV, mogą powodować raka i odpowiadają za nawet 25% wszystkich przypadków nowotworów w krajach o niskim i średnim dochodzie, w tym w UE.	Szczepienia mogą zmniejszyć ryzyko niektórych nowotworów.
	<b>Zanieczyszczenie środowiska</b>	W 2016 roku zanieczyszczenie powietrza atmosferycznego przyczyniło się do 4,2 mln przedwczesnych zgonów na całym świecie, z czego 6% stanowiły zgony z powodu raka płuc.	Unikanie gotowania z użyciem paliw stałych lub nafty, w miarę możliwości chodzenie lub jazda na rowerze zamiast jazdy samochodem w celu zmniejszenia emisji i poprawy kondycji.
	<b>Czynniki rakotwórcze w miejscu pracy</b>	Czynniki rakotwórcze, które występują w miejscu pracy, wywołują nowotwory, takie jak: rak płuc, międzybłoniak czy rak pęcherza moczowego. Na przykład: większość ewentualnych zachorowań na międzybłoniaka jest spowodowana narażeniem na działanie azbestu w miejscu pracy.	Podniesienie świadomości na temat warunków pracy, stosowanie sprzętu ochronnego w przypadku pracy z substancjami niebezpiecznymi.
	<b>Promieniowanie</b>	Narażenie na wszystkie rodzaje promieniowania jonizującego zwiększa ryzyko wystąpienia różnych rodzajów raka. Ryzyko to wzrasta wraz z obniżaniem się wieku ekspozycji oraz częstotliwością narażenia. Promieniowanie UV, w szczególności promieniowanie słoneczne, jest przyczyną wszystkich najpoważniejszych rodzajów raka skóry.	Unikanie promieniowania, stosowanie ochrony przed promieniowaniem UV (np. kremów przeciwsłonecznych i odzieży ochronnej).

1 Światowa Organizacja Zdrowia: <https://www.who.int/activities/preventing-cancer>.

2 Światowa Organizacja Zdrowia.

3 Regionalny raport WHO na temat otyłości w Europie 2022.



## Lista kontrolna do samooceny

- Unikanie tych czynników ryzyka pomoże istotnie zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka w późniejszym okresie życia. Ale jakie działania podejmujesz już teraz? Poniższa lista kontrolna to narzędzie do samooceny, które dostarcza wskazówek na temat potencjalnych czynników ryzyka w życiu codziennym i podpowiada, jakie działania pomogą Ci uniknąć lub zmniejszyć narażenie.
- Zaznacz kategorie środowiskowe i/lub zachowania, które najlepiej odnoszą się do Ciebie i działań, które do tej pory podjąłeś. Każda kategoria jest warta jeden punkt. Oblicz swoje ryzyko, sumując obie kolumny. Jeśli punktacja w kolumnie ryzyka jest większa niż w kolumnie działań, musisz podjąć kroki w celu zmniejszenia narażenia na czynniki ryzyka.

CZYNNIKI RYZYKA		KONIECZNE DZIAŁANIE	
Palenie i używanie tytoniu	<input type="checkbox"/>	Rzuć palenie i tytoniu	<input type="checkbox"/>
Narażenie na dym tytoniowy / bierne palenie	<input type="checkbox"/>	Unikaj miejsc dla palaczy i osób palących	<input type="checkbox"/>
Otyłość i nadwaga	<input type="checkbox"/>	Podejmij działania, aby mieć zdrową masę ciała	<input type="checkbox"/>
Brak aktywności fizycznej/brak ćwiczeń	<input type="checkbox"/>	Skróć czas spędzany w pozycji siedzącej / Ćwicz regularnie	<input type="checkbox"/>
Uboga/niezbilansowana dieta	<input type="checkbox"/>	Jedz wartościową żywność i unikaj produktów przetworzonych lub o wysokiej zawartości tłuszczu/cukru	<input type="checkbox"/>
Spożycie alkoholu	<input type="checkbox"/>	Ogranicz spożycie - najlepiej całkowicie wyeliminować alkohol	<input type="checkbox"/>
Narażenie na promienie słoneczne	<input type="checkbox"/>	Unikaj zbyt długiego przebywania na słońcu (szczególnie w przypadku dzieci) /Stosuj ochronę przeciwsłoneczną / Nie korzystaj z solarium	<input type="checkbox"/>
Substancje rakotwórcze w miejscu pracy	<input type="checkbox"/>	Dowiedz się, czym są i unikaj narażenia	<input type="checkbox"/>
Promieniowanie w domu <sup>4</sup>	<input type="checkbox"/>	Dowiedz się, czy jesteś narażony i podejmij działania, aby obniżyć wysokie stężenie radonu	<input type="checkbox"/>
Unikanie badań kontrolnych	<input type="checkbox"/>	Bierz udział w regularnych badaniach przesiewowych w kierunku raka	<input type="checkbox"/>

4 Skąły i gleba wytwarzają gaz o nazwie radon. Źródłem radonu w domu mogą być materiały budowlane lub woda i gaz ziemny.

## 2. PROFILAKTYKA

Profilaktyka raka odnosi się do aktywnych działań podejmowanych w celu zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka. Wiąże się to z przejściem na zdrowy styl życia, czyli stosowaniem zbilansowanej diety i regularnych ćwiczeń oraz unikaniem szkodliwych substancji, o których wiadomo, że powodują raka. Dotyczy to również stosowania leków lub szczepionek, które mogą pomóc w zapobieganiu niektórym rodzajom raka. Zastosowanie powyższych środków zapobiegawczych może pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory i poprawić ogólny stan zdrowia.

## 3. EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

Europejski kodeks walki z rakiem to dynamicznie rozwijająca się inicjatywa stworzona przez Komisję Europejską której celem jest umożliwienie każdej osobie podjęcia konkretnych działań w celu zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka. Przedstawia dwanaście praktycznych zaleceń, które każdy może włączyć do swojego codziennego życia bez potrzeby posiadania specjalistycznej wiedzy lub dodatkowych wskazówek.

Lista jest dostępna we wszystkich językach urzędowych Unii Europejskiej. Przestrzeganie tych zaleceń może znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Badania pokazują, że przestrzeganie tych wytycznych mogłoby zapobiec prawie połowie wszystkich zgonów z powodu raka w Europie.

Inicjatywa ta jest kluczowym elementem szerszego programu prowadzonego przez Komisję Europejską zapobiegania nowotworom w 27 państwach członkowskich oraz poza UE.

