

Zachowanie pro-profilaktyczne a zachorowalność na nowotwory

Joanna Stanisławiak-Rudowicz^{1,2}

¹ Oddział Ginekologii Onkologicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Poznaniu

² Katedra i Zakład Farmacji Klinicznej i Biofarmacji, Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

Nowotwory w liczbach

100 tys.

to liczba zgonów rocznie z powodu chorób nowotworowych

1,17 mln

Polaków żyje z chorobą nowotworową

440

osób na każde 100 tys ma zdiagnozowany nowotwór

25%

Nowotwory są przyczyną ponad 25% zgonów w Polsce
Krajowy Rejestr Nowotworów

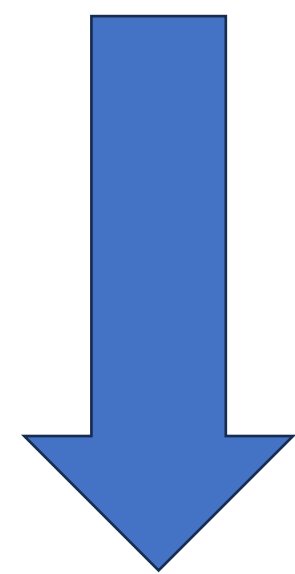
U mężczyzn najczęściej zachorowań między 55. a 79. rokiem życia.

U kobiet najczęściej zachorowań wieku 50-74 lat.

W grupie wiekowej 20-59 lat współczynniki zachorowalności kobiet są wyższe niż mężczyzn.

Najwięcej zgonów nowotworowych u obu płci przypada na siódmą i ósmą dekadę życia.

Europejski Kodeks
Walki z Rakiem



Gdyby wszyscy Europejczycy przestrzegali to można by uniknąć połowy zachorowań na nowotwory

Badania naukowe dowodzą, że nawet do 95% wszystkich zachorowań na nowotwory złośliwe powodowanych jest przez czynniki zewnętrzne, których działanie możemy ograniczać, lub nawet całkowicie eliminować

Zachorowania związane wyłącznie z dziedzicznym obciążeniem genetycznym stanowią jedynie 5-10% przypadków

1. Nie pal
Jeśli palisz – przestań
Jeśli nie potrafisz – nie pal wśród niepalących

2. Wystrzegaj się otyłości

3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne

4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce

5. Jeśli pijesz alkohol – ogranicz jego spożycie – Mężczyźni do 2 porcji dziennie a Kobiety do 1 porcji

6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne

7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej

8. Weź udział w programie szczepienia p/wko WZW typu B

9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy

10. Badania przesiewowe w kierunku raka piersi

11. Po 50rż – badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego profilaktyczna kolonoskopia

12. Inne - chemoprewencja