EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

12 ZALECEŃ

Europejski Kodeks Walki z Rakiem jest gotową instrukcją podpowiadającą jak ograniczyć ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową, a także stanowi ważny element profilaktyki kardiologicznej.

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia!

Zalecenie 1: Nie pal
Zalecenie 2: Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego

Palenie tytoniu jest przyczyną wielu chorób oraz przedwczesnej śmierci. Najbardziej niebezpieczną formą jest palenie papierosów – dym tytoniowy jest jednym z najsilniejszych czynników rakotwórczych, a w jednym papierosie znajduje się około 7000 substancji chemicznych, z czego aż ponad 70 jest silnie rakotwórczych. Należy pamiętać, że **używanie e-papierosów lub elektronicznych podgrzewaczy tytoniu również niesie ze sobą ryzyko zdrowotne!**
5 najpoważniejszych konsekwencji zdrowotnych palenia tytoniu to: nowotwory, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego, zaburzenia funkcji rozrodczych oraz uzależnienie.

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą. Profesjonalną pomoc w zwalczeniu uzależnienia oferuje **Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym** działająca przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie: **801-108-108** lub 22 211-80-15, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-21:00 oraz w soboty w godzinach 9:00-15.00.

Strona internetowa Poradni Pomocy Palącym: *www.nio.gov.pl/profilaktyka-i-badania-przesiewowe/poradnia-pomocy-palacym*

Polecamy stronę internetową: *www.jakrzucicpalenie.pl* oferującą informacje i poradnictwo.

Dla osób szczególnie zagrożonych opracowany został **Ogólnopolski Program Wczesnego Wykrywania Raka Płuca** za pomocą Niskodawkowej Tomografii Komputerowej.

Czy ten program jest dla Ciebie?
Tak, jeśli jesteś:
1) osobą w wieku 55–74 lat i:
- palisz papierosy nałogowo, tj. masz konsumpcję tytoniu większą lub równą 20 paczkolatom (czyli np. palisz paczkę dziennie od 20 lat lub palisz 2 paczki dziennie przez co najmniej 10 lat),
- nie udało Ci się rzucić palenia na więcej niż 15 lat (dotyczy ostatniego okresu absencji);

2) osobą w wieku 50–74 lat i:
- palisz papierosy nałogowo, tj. masz konsumpcję tytoniu większą lub równą 20 paczkolatom,
- nie udało Ci się rzucić palenia na więcej niż 15 lat (dotyczy ostatniego okresu absencji),
- w dodatku:
  - z uwagi na wykonywany zawód byłaś/-eś narażony na działanie krzemionki, berylu, niklu, chromu, kadmu, azbestu, związków arsenu, spalin silników diesla, dymu ze spalania węgla kamiennego, sadzy,
  - byłaś/-eś narażony na radon,
  - chorowałaś/-eś na raka płuca, chłoniaka, raka głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu, np. pęcherza moczowego,
  - ktoś z Twojej bezpośredniej rodziny miał raka płuca,
  - chorujesz na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) lub włóknienie płuc (IPF).

Więcej informacji: *https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/profilaktyka-raka-pluca*

Najważniejsze informacje

Choroby układu krążenia oraz nowotwory złośliwe stanowią narastający problem zdrowotny, społeczny oraz ekonomiczny, bowiem te pierwsze są wiodącą przyczyną zgonów w Polsce oraz w Europie, a **według danych Krajowego Rejestru Nowotworów (KRN) nowotwory złośliwe znajdują się na drugim miejscu wśród przyczyn zgonów w Polsce**. Niezbędne są zatem wszelkie działania ukierunkowanie na promocję zdrowia oraz profilaktykę kardiologiczną oraz onkologiczną.

W tym celu powstał m.in. **Europejski Kodeks Walki z Rakiem, który składa się z 12 zaleceń i jest gotową instrukcją podpowiadającą jak ograniczyć ryzyko zachorowania na chorobę nowotworową**, a także w jaki sposób zachować zdrowie oraz poprawić jego stan poprzez proste, codzienne działania. Wszystkie informacje w nim zawarte opierają się na dowodach naukowych – są pewne, rzetelne i sprawdzone. Stosowanie się do zaleceń Kodeksu jednocześnie stanowi ważny element profilaktyki kardiologicznej i pozwala obniżyć ryzyko wystąpienia takich schorzeń jak zawał serca czy udar mózgu oraz cukrzycy.

Więcej informacji znajdą Państwo w opracowaniu Stowarzyszenia Europejskich Lig Walki z Rakiem (ECL): *https://tiny.pl/cgq9s*.

FUNDACJA KREATYWNIE DLA ZDROWIA

Materiał opracowany przez
Fundację Kreatywnie dla Zdrowia w związku z
VI Seminarium Naukowo-Szkoleniowym
„Promocja Zdrowia w działaniu”:
PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA
Wrocław, 18.11.2023 r.

www.kreatywniedlazdrowia.pl
kreatywniedlazdrowia@gmail.com

dr n. med. Michał Jędrzejek
dr hab. n. społ. Małgorzata Synowiec-Piłat

FUNDACJA KREATYWNIE DLA ZDROWIA
Wrocław miasto spotkań

Sfinansowano ze środków Gminy Wrocław (umowa o realizację zadania publicznego nr D/WZD/19A/92/2023).
www.wroclaw.pl

Otyłość to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych.

Dieta śródziemnomorska już piąty rok z rzędu wygrywa ranking najzdrowszych diet

https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/skuteczne-odchudzanie/ranking-diet-dieta-srodziemnomorska-najzdrowsza-dieta-2022

Zalecenie 3: Utrzymuj prawidłową masę ciała
Zalecenie 4: Bądź aktywny fizycznie
Zalecenie 5: Przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania
Zalecenie 6: Ogranicz spożycie alkoholu

Otyłość to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy czynnik zwiększający ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Otyłość przyczynia się również do rozwoju innych chorób, m.in. cukrzycy czy chorób układu krążenia. W Polsce, według danych WHO, **problem otyłości** (BMI ≥30 kg/m^2) **dotyczy 26% dorosłych, z prognozowaną wyraźną tendencją rosnącą.**

Powszechnie do oceny masy ciała stosuje się tzw. wskaźnik BMI – dostępnych jest wiele kalkulatorów online, a wystarczy znać tylko wartość swojej masy ciała oraz wzrostu.
Uwaga! BMI nie jest odpowiednim wskaźnikiem do oceny masy ciała dla osób o rozbudowanej muskulaturze (np. sportowców), osób po 65. roku życia, kobiet w ciąży oraz dzieci. Optymalna wartość BMI wynosi 19-25 kg/m^2.

Drugi istotny parametr to pomiar obwodu talii. Jeżeli obwód talii przekracza u mężczyzn 102 cm, a u kobiet 88 cm, ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych związanych z nadwagą i otyłością jest najwyższe.
Optymalna wartość obwodu talii wynosi 94 cm dla mężczyzn i 80 cm dla kobiet.

Co zrobić, aby utrzymywać prawidłową masę ciała?

- ✓ wybieraj produkty spożywcze, które zawierają niewiele kalorii w 100 gramach – mogą to np. być warzywa i owoce, które zawierają dużo wody i błonnika pokarmowego;
- ✓ zwracaj uwagę na wielkość porcji. Jedz tylko wtedy, gdy odczuwasz głód, i kończ posiłek, zanim poczujesz się w pełni najedzony. Spożywając pokarmy wysokokaloryczne, wybieraj mniejsze porcje, aby uniknąć zbyt dużej ilości kalorii
- ✓ bądź aktywny w czasie wypoczynku i ograniczaj czas spędzany na siedząco. Uprawianie aktywności fizycznej pomaga spalać zbędny, zapasowy tłuszcz;
- ✓ kontroluj masę ciała – regularnie sprawdzaj, ile ważysz.

Model odżywiania śródziemnomorski

Model odżywiania według zasad tzw. diety śródziemnomorskiej uchodzi obecnie za jeden z najkorzystniejszych modeli żywienia, a tuż za nią znalazła się dieta DASH (model odżywiania dla osób z nadciśnieniem tętniczym) *ex aequo* z dietą fleksitariańską.

Dieta śródziemnomorska opiera się głównie na:

- ✓ regularnym spożywaniu oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia jako głównego źródła dodanego tłuszczu (może to być również rodzimy olej rzepakowy);
- ✓ regularnym spożywaniu żywności pochodzenia roślinnego, tj. produkty pełnoziarniste, warzywa, rośliny strączkowe, świeże owoce, orzechy, nasiona, zioła i przyprawy;
- ✓ umiarkowanych ilościach spożywanych ryb (min. 2 razy w tygodniu, najlepiej: łosoś pacyficzny, szprot, śledź, makrela, pstrąg tęczowy), owoców morza, nabiału i drobiu;
- ✓ niskim spożyciem czerwonego i przetworzonego mięsa, cukrów (słodycze, ciasta) oraz alkoholu.

Inne popularne diety, w tym dieta ketogeniczna („keto”), zmodyfikowana keto i dieta Dukana, wylądowały na dole listy 40 ocenianych diet ogółem.

ZAPAMIĘTAJ! **Diety „cud” i ultra-restrykcyjne mogą promować szybką utratę masy ciała, ale nie są korzystne dla zdrowia w dłuższym okresie stosowania.**

Każda aktywność jest lepsza, niż żadna!

Aktywność fizyczna jest udowodnionym czynnikiem protekcyjnym, czyli chroniącym nas przed nowotworami, m.in. rakiem jelita grubego czy rakiem piersi. Poza tym aktywność fizyczna zapobiega nadmiernej masie ciała, tym samym obniżając ryzyko wystąpienia chorób związanych z nadwagą lub otyłością, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby kardiologiczne – zawał serca czy udar mózgu.

Kodeks zaleca, aby każdego dnia poświęcić 60 minut na ruch o średniej intensywności lub alternatywnie 30 minut na ruch o wysokiej intensywności.
Pamiętaj, najlepiej jest zacząć od mniej wymagających ćwiczeń i stopniowo, powoli zwiększać ich intensywność.

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu!

Nawet najmniejsza ilość alkoholu ma potencjał rakotwórczy, działa toksycznie na układ nerwowy oraz dla wątroby. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia Europejczyków.

Maksymalnie ogranicz spożycie alkoholu lub zostań abstynentem.

Kilka prostych sposobów na zwiększenie codziennej aktywności, które z pewnością poprawią kondycję, ale i także ogólny stan zdrowia organizmu:

- ✓ przestań korzystać z windy – wchodź po schodach!
- ✓ przesiądź się na rower – jeśli to możliwe jedź do pracy lub szkoły rowerem. Zaoszczędzisz pieniądze, ominiesz korki, poprawisz kondycję;
- ✓ jeśli korzystasz z komunikacji miejskiej, wysiądź 1-2 przystanki wcześniej i przejdź tę odległość pieszo – jest to zazwyczaj tylko ok. 15 minut dłużej,
- ✓ masz wolne popołudnie lub weekend? Zabierz znajomego lub przyjaciela/przyjaciółkę na rower, basen, tenis, ściankę, zajęcia taneczne lub pograć w kosza – prosty przepis na aktywność fizyczną oraz dobrą zabawę!

Ochrona przed nadmierną ekspozycją na promieniowanie UV obejmuje unikanie ekspozycji na słońce w godzinach 10:00-16:00 oraz stosowanie ochronnych kosmetyków oraz odzieży. Całkowicie zrezygnuj z korzystania z łóżek opalających, czyli tzw. solariów.

Pamiętaj o regularnym badaniu znamion skórnych

Zalecenie 7: Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne
Zalecenie 8: Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy
Zalecenie 9: Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu

Okres letni zachęca nas do korzystania z kąpieli słonecznych – należy jednak pamiętać, że **promieniowanie ultrafioletowe (UV) emitowane przez słońce jest czynnikiem rakotwórczym**.
Chroń się przed nim np. przez unikanie ekspozycji na słońce w godzinach 10:00-16:00 oraz stosowanie ochronnych kosmetyków i odzieży. Całkowicie zrezygnuj z korzystania z łóżek opalających, czyli tzw. solariów.

Pamiętaj o regularnym badaniu znamion skórnych. Czerniaki są stosunkowo łatwe do wykrycia, ponieważ rozwijają się na powierzchni skóry. Dlatego ważne jest, aby regularnie przeglądać swoje ciało i zwrócić uwagę na podejrzane zmiany. Charakterystyczne cechy czerniaków umożliwiają ich identyfikację za pomocą kryteriów ABCDE:

A – znamię jest asymetryczne (ma inny kształt niż kolisty lub owalny),
B – brzegi są poszarpane, a zmiana nie odcina się wyraźnie od skóry,
C – niejednolity kolor (groźne zmiany najczęściej są czerwone, granatowe lub wielobarwne),
D – znamię ma ponad 6 mm średnicy,
E – znamię szybko zmienia swój rozmiar, kształt, grubość lub kolor.

Jeśli znamię, narośl, pieprzyk kwalifikuje się do jednego z punktów ABCDE lub budzi niepokój, należy **skonsultować się z dermatologiem (wymagane jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu) lub onkologiem (pacjenci mogą się zgłaszać bez skierowania)**. Specjalista szybko, bezboleśnie i bezinwazyjnie oceni skórę za pomocą dermatoskopu, który wykryje atypowe zmiany.

Więcej informacji: *https://www.akademiaczerniaka.org/o-czerniaku/poznaj-abcde-czerniaka*

Choroba nowotworowa może rozwinąć się w okresie od kilku do nawet kilkudziesięciu lat od momentu pierwszego kontaktu z czynnikiem rakotwórczym. **Przestrzegaj przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (przepisów BHP).**

Na poziomie krajowym oraz europejskim zostały wprowadzone przepisy mające za zadanie ochronę zdrowia pracowników przed działaniem szkodliwych substancji. Zobowiązują one pracodawcę m.in. do informowania pracowników o ryzyku związanym z obecnością konkretnych czynników rakotwórczych w pracy oraz przeprowadzania okresowych szkoleń w tym zakresie.

W zamkniętych, źle wietrzonych pomieszczeniach, poziom radonu rośnie, co może prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych.

Radon to gaz szlachetny, bez zapachu i bez koloru, który ma działanie rakotwórcze na płuca. Powstaje w wyniku promieniotwórczego rozpadu radu, który z kolei tworzy się w wyniku rozpadu uranu. Radon w atmosferze pochodzi głównie z gleby, a wielkość wydobywania się radonu z gruntu zależy od miejsca (rodzaj gleby, geologia podłoża) oraz od warunków atmosferycznych.

Radon przedostaje się do budynków przez niewielkie pęknięcia w fundamentach, nieszczelności wokół instalacji elektrycznej, kanalizacyjnej i wodnej. Radon gromadzi się głównie w piwnicach i na parterze budynków.

Jak chronić się przed radonem?

- ✓ wietrz regularnie pomieszczenia, w których spędzasz najwięcej czasu,
- ✓ obserwuj, czy w podłodze piwnicy nie pojawiają się pęknięcia,
- ✓ zbadaj stężenie radonu w swoim domu.

Więcej informacji:
https://www.gov.pl/web/gis/radon2
https://www.gov.pl/web/gis/radon--podstawowe-informacje

Stosuj prewencję wtórną – wykonuj badania przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania raka: piersi (mammografia), szyjki macicy (cytologia) oraz jelita grubego (badanie krwi utajonej w kale / kolonoskopia).

Dzięki badaniom przesiewowym można wykryć chorobę na bardzo wczesnym etapie zaawansowania, a nawet wykryć zmiany przednowotworowe

Zalecenie 10 (dotyczy kobiet): Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
Zalecenie 11: Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV
Zalecenie 12: Korzystaj z badań przesiewowych

Karmienie piersią obniża ryzyko zachorowania kobiet m.in. na raka piersi i raka jajnika. Z kolei **przedłużone stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ),** która łagodzi objawy menopauzy, **może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi**.

Aby uniknąć zachorowania na raka wątroby i raka szyjki macicy, zaszczep swoje dzieci przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV) oraz przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).

Szczepienie przeciw HPV zalecane jest osobom od ukończenia 9 roku życia, a obecnie trwa ogólnopolski program szczepień przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) dla dzieci (dziewcząt i chłopców) w wieku 12-13 lat - w roku 2023 ze szczepień mogą skorzystać dzieci urodzone w 2010 i 2011 r., a szczepienie realizowane jest w dwóch dawkach.
Dostępne preparaty niezależnie od programu: Cervarix (możliwa refundacja), Gardasil 9.
Więcej informacji: *https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/bezplatne-szczepienia-przeciw-hpv*

Szczepienie przeciw HBV obecnie jest prowadzone w ramach powszechnych szczepień ochronnych obowiązkowych. Z kolei zalecane jest m.in. przewlekle chorym, chorym przygotowywanym do zabiegów operacyjnych oraz osobom szczególnie narażonym na zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B (WZW B).
Dostępne preparaty: Engerix B, Euvax B, Twinrix Adult (WZW A+B).
Więcej informacji: *https://www.gov.pl/web/psse-lodz/program-szczepien-ochronnych-na-rok-2024*

Badania przesiewowe

Stosuj prewencję wtórną – **wykonuj badania przesiewowe w kierunku wczesnego wykrywania raka:**

- ✓ **piersi (mammografia);**
- ✓ **szyjki macicy (cytologia);**
- ✓ **jelita grubego (badanie krwi utajonej w kale lub kolonoskopia).**

Badania te są refundowane w ramach programów przesiewowych. Dzięki nim można wykryć chorobę na bardzo wczesnym etapie zaawansowania – co znacząco ułatwia jej leczenie – a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.

Lista realizatorów:
https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/ProgramyProfilaktyczne

Do badań profilaktycznej kolonoskopii kwalifikują się osoby:

- ✓ bez objawów klinicznych sugerujących nowotwór jelita grubego,
- ✓ które nie miały wykonanej kolonoskopii w przeciągu ostatnich 10 lat,
- ✓ oraz spełniają kryterium wiekowe: 50-65 lat lub 40-49 lat posiadające krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego.

W Polsce od 2000 r. funkcjonuje program badań przesiewowych raka jelita grubego. Do udziału w programie nie jest potrzebne skierowanie. Wystarczy, że pacjent jest w grupie wiekowej, która kwalifikuje się do wykonania przesiewowej kolonoskopii i zgłosi się do placówki realizującej program.
Więcej informacji można uzyskać na stronie internetowej: *http://pbp.org.pl*.

Wykonywanie badania mammograficznego zalecane jest co 2 lata u kobiet w wieku 45-74 lat, które spełniają jedno z poniższych kryteriów:

- ➢ nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat,
- ➢ nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym,
- ➢ lub otrzymały w ramach programu profilaktyki raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia następującymi czynnikami ryzyka:
  - rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka),
  - mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2,
  - nie miały wcześniej stwierdzonej zmiany nowotworowej piersi o charakterze złośliwym.

Sprawdź, jak umówić się na badanie: *https://pacjent.gov.pl/mammografia-jak-skorzystac*

Wykonywanie badania cytologicznego w ramach programu zalecane jest co 3 lata u kobiet w wieku 25-59 lat lub częściej u obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV - typem wysokiego ryzyka).
Badania cytologiczne powinna wykonywać każda kobieta, nawet jeśli jest zaszczepiona p/HPV.
Kobiety, które były leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie zostają objęte skriningiem cytologicznym.
Więcej informacji: *https://www.gov.pl/web/zdrowie/program-profilaktyki-raka-szyjki-macicy-cytologia-*