

Codzienna profilaktyka nowotworowa w „Środzie z Profilaktyką”

**Codzienna profilaktyka
nowotworowa w „Środzie z**

Profilaktyką”

Data publikacji

07.02.2024 12:21

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z codzienną profilaktyką nowotworową.

Nawet 90% nowotworów zależy tylko i wyłącznie od czynników, na które mamy wpływ. Są to np. dym tytoniowy, alkohol, czy niewłaściwe żywienie.

Nowotwory są drugą w kolejności przyczyną zgonów w Polsce. Najczęstsze zachorowania u mężczyzn to rak prostaty, a u kobiet rak piersi. W celu zapobiegania rozwojowi chorób nowotworowych powstał Europejski kodeks walki z rakiem, czyli 12 zaleceń dotyczących prewencji nowotworów.

„12 sposobów na zdrowie”:

1. Nie pal.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.
5. Przestrzegaj zaleceń zdrowego żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol, ogranicz jego spożycie.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Sprawdź, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.
10. Karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka piersi o ponad 4 %.
11. Zadbaj, aby Twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym.
12. Bierz udział w programach badań przesiewowych.

Więcej informacji w poniższych materiałach przygotowanych przez NFZ:

- [Materiał edukacyjny](#)
- [Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/codzienna-profilaktyka-nowotworowa-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,646.html> oraz

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_luty_2024_cy
Grafika: https://www.canva.com/pl_pl/

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)