**Stowarzyszenie „Amazonek” i osób z choroba nowotworową w Zgorzelcu,** chce przybliżyć wszystkim czytelnikom problem zdrowotny, który ciągle budzi strach, lęk ,złe emocje itp. Zaczynamy cykl artykułów łamiących strach, niewiedzę, bezsilność itp**.** Będziemy pisać o znaczeniu profilaktyki, opiszemy różne badania diagnostyczne, metody lecznicze i ich skutki , podpowiemy członkom rodzin i przyjaciołom jak mogą pomóc choremu przejść proces leczenia itp. Jesteśmy otwarci na pytania czytelników. Zapraszamy też do naszej siedziby w każdy wtorek godz.17.00 w Szkole Emilki gab.042.

**Znajdziesz nas https://www.facebook.com/amazonkizgorzelec/**

**Profilaktyka nowotworowa**

To, czy zachorujemy na raka zależy od naszych genów, wieku i trybu życia.  w wyniku dziedziczenia. Olbrzymia większość nowotworów jest efektem długotrwałego gromadzenia się uszkodzeń DNA.  Te akumulujące się w ciągu całego życia drobne zmiany sprawiają, że w końcu komórki zaczynają się dzielić i rosnąć w nieograniczony sposób. Zdrowy tryb życia może redukować ilość tych uszkodzeń.

 Choroby nowotworowe powodowane są najczęściej przez wiele równolegle działających czynników. Te, które oddziałują w różny sposób na proces nowotworowy wzajemnie potęgują swój wpływ. Najlepiej poznane z tych czynników, to palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu. Wystarczy zmienić jeden z czynników ryzyka, by zmniejszyć zagrożenie chorobą. Na przykład, nowotworom przełyku można zapobiegać zrywając z paleniem papierosów albo ograniczając picie alkoholu i odchudzając się, ale także zwiększając udział warzyw i owoców w diecie lub podejmując wszystkie te prozdrowotne zachowania.  Podobnie można uchronić się przed rakiem okrężnicy, ponieważ  jego rozwój stymuluje niewłaściwa dieta, nadmiar alkoholu, brak aktywności fizycznej i tkanka tłuszczowa nagromadzona w okolicy pasa.

 Jak więc należy postępować, by być w zgodzie z regułami profilaktyki nowotworowej?  Jeśli pić alkohol, to rzadko, w niewielkich ilościach i podczas posiłku. Nie palić papierosów. Nie mieć nadwagi (wskaźnik masy ciała BMI poniżej 25 kg/m2). Stosować idealną dietę, na którą składa się co najmniej 5 porcji owoców i warzyw dziennie (400 g), błonnik w ilości minimum 23 g dziennie, głównie białe mięso zamiast czerwonego. By dieta chroniła zdrowie należy z niej wykluczyć mięsne przetwory i nadmiar soli (czyli stosować nie więcej niż 6 g dziennie). Należy zwiększyć aktywność fizyczną  do 30 min. intensywnego ruchu przez 5 dni w tygodniu. Nie stosować leków hormonalnych. Szczepiąc się unikać infekcji wirusowych. Ograniczyć opalanie się. Karmić piersią  przez co najmniej 6 miesięcy.

 **Niestety, przestrzeganie tych zaleceń nie daje stuprocentowej skuteczności, niczym szczepionka chroniąca przed chorobą wirusową czy bakteryjną.** Zdarza się, że na raka płuca choruje osoba, która nigdy w życiu nie sięgnęła po papierosa, natomiast wieloletni palacz dożywa sędziwego wieku i przyczyną jego zgonu nie jest nowotwór.

Ekspozycja na czynniki ryzyka rozwoju nowotworów odpowiada za większość przypadków zachorowania na raka – czynniki genetyczne wiąże się z około 5% zachorowań. Według badań palenie papierosów odpowiada za 1/3 zachorowań na raka; dieta – 30%; nadwaga i otyłość - 5,5 proc.; alkohol 2-4 proc.; praca zawodowa – 2-8 proc.; opalanie się - 3 proc.; infekcje – do 10%; promieniowanie jonizujące 1-2 proc. oszacowano również udział innych czynników ryzyka w zachorowaniach na nowotwory: brak ćwiczeń fizycznych (1 proc.), bezdzietność i niekarmienie piersią (0,9 proc.), zastępcza terapia hormonalna (0,5 proc.).

 Palenie papierosów szkodzi wszystkim w równym stopniu, ale wpływ pozostałych elementów życia różni się w zależności od płci.

Zmiana trybu życia chroni nie tylko przed nowotworami, ale też zawałami , otyłością itp.

Analizy dowodzą, że niestosowanie się do podstawowych zasad profilaktyki nowotworowej skraca życie średnio o 12 lat. Zwiększa także ryzyko zgonu z powodu raka lub choroby kardiologicznej.

Z większości dociekań płyną wnioski – wystarczy nie palić, być szczupłym, ćwiczyć, jeść właściwą ilość owoców i warzyw, by ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych o prawie 80 proc. To wydawałoby się prosty sposób na zdrowie, jednak osoby zdeterminowane do wprowadzenia zmian zachowań stanowią mniejszość. W powszechnej opinii dominuje - wiara, że nic nie można zrobić, by uniknąć raka. Niewiele więc da życie zgodnie z zaleceniami lekarzy. Z jednej strony poczucie bezsilności i bezcelowości profilaktyki nowotworowej, a z drugiej brak gruntownej wiedzy na temat związku między trybem życia a procesem nowotworowym powodują, że tak niewiele osób chce zmieniać swój tryb życia na lepszy. Te, które nie są bierne, najczęściej nie wiedzą, jaką przyjąć strategię chroniącą przed nowotworami. Internet i media zalewa potok informacji na temat różnorodnych zagrożeń dla zdrowia, często błędnych lub przesadzonych, więc trudno o racjonalny wybór.

**Jednak odpowiedzialność za własne zdrowie każdy ponosi sam. A  profilaktyka zyskuje rangę medycyny przyszłości.**

**Wiadomości i informacje zaczerpnięte z:** [**www.onkologia.org.pl**](http://www.onkologia.org.pl)

**Masz pytania? Chcesz porozmawiać itp.?**

**Dzwoń: Roman -509560789**

 **Dorota - 793662301**