

RAK PIERSI: WCZEŚNIE ZNACZY BEZPIECZNIEJ

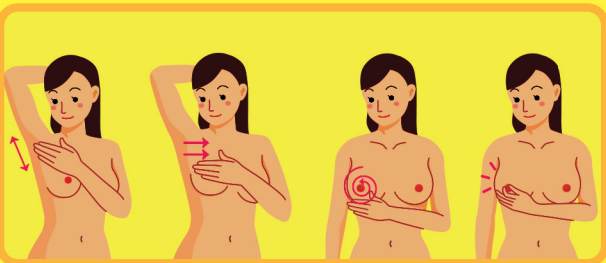
Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy u kobiet. W Polsce diagnozuje się go co roku u ponad 20 tysięcy pacjentek. Wczesnie wykryty – daje bardzo dużą szansę na całkowite wyleczenie. Dlatego kluczowa jest profilaktyka: samokontrola, badania obrazowe oraz czujność na sygnały wysyłane przez organizm.

Po 45. roku życia warto regularnie wykonywać mammografię – co 2 lata, bez skierowania, bezpłatnie w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi (NFZ). Młodsze kobiety powinny rozważyć USG piersi co 1–2 lata, szczególnie jeśli mają tzw. gęste piersi lub obciążenie rodzinne. W rodzinach, gdzie występował rak piersi lub jajnika, pomocne mogą być badania genetyczne (np. BRCA1, BRCA2).

Samobadanie piersi to ważny element profilaktyki nowotworów piersi. Zajmuje kilka minut i nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Najlepiej wykonywać je co miesiąc, kilka dni po zakończeniu miesiączki – wtedy piersi są najmniej wrażliwe i naturalnie miękkie. Stań przed lustrem i oceń, czy nie zmienił się kształt piersi, kolor skóry, wygląd brodawek. Podnieś ręce, sprawdź symetrię. Potem, opuszkami palców, wykonuj kołiste ruchy od zewnątrz do środka piersi, badając także dół pachowy. Wszelkie guzki, stwardnienia, wciągnięcia skóry, wycieki z brodawek – to sygnał, by skonsultować się z lekarzem.

Nasza porada:

Raz w miesiącu wykonuj samobadanie piersi – najlepiej 3–5 dni po miesiączce.



RUCH TO ZDROWIE!

Regularna aktywność fizyczna ma działanie ochronne przed wieloma chorobami – również przed nowotworami. Ruch wpływa na pracę układu odpornościowego, hormonów, metabolizm i masę ciała. Pomaga zapobiegać nowotworom jelita grubego, piersi, trzustki czy nerki. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 150 minut umiarkowanego lub 75 minut intensywnego wysiłku tygodniowo. To może być szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, taniec, siłownia lub ćwiczenia w domu. W codziennym życiu szukaj okazji do ruchu: idź pieszo zamiast jechać, wybieraj schody zamiast windy, rozciągaj się przy biurku. Dobrze działają tzw. przekąski ruchowe – bardzo krótkie aktywności w ciągu dnia (np. przysiady, pompki przy ścianie, skręty tułowia), które poprawiają krążenie, samopoczucie i koncentrację. Ruch redukuje stres i poprawia jakość snu. Pomaga także utrzymać prawidłową wagę, co ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu wielu nowotworom. Nie czekaj – zrób pierwszy krok już dziś. Twoje ciało Ci za to podziękuje.

Nasza porada:

Wprowadź codzienną aktywność - minimum 30 min na przykład szybkiego marszu, przekąski ruchowe w ciągu dnia lub inna forma ruchu.



Wsparcie Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej oraz leczenia w trybie jednodniowym w Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli poprzez zakup sprzętu medycznego i aparatury medycznej w celu osiągnięcia pełnej funkcjonalności i zabezpieczenia pełnoprofilingowej, wysokospecjalistycznej diagnostyki i leczenia Pacjentów onkologicznych. Projekt dofinansowany w ramach Działania 7.8 Infrastruktura ochrony zdrowia Priorytetu VII Lepsza dostępność do usług społecznych i zdrowotnych Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027.



ZASADY PROFILAKTYKI

Razem przeciw nowotworom

Profilaktyka w zapobieganiu chorobom nowotworowym



Więcej informacji:

www.cozl.eu/razem-przeciw-nowotworom

Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia

Lublin, ul. dr K. Jaczewskiego 7, budynek 3, piętro 2

tel: (81) 454 15 72



CENTRUM ONKOLOGII
ZIEMI LUBELSKIEJ
im. św. JANA z DUKLI

JEDZ MĄDRZE: DIETA, KTÓRA CHRONI

Zdrowa dieta to jeden z najprostszych i skutecznych sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwory. Zasada jest prosta: im więcej naturalnych, nieprzetworzonych produktów, tym lepiej dla Twojego zdrowia. Włączenie do codziennego jadłospisu dużej ilości warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, które są źródłem błonnika pokarmowego oraz ograniczenie mięsa czerwonego, soli i alkoholu może skutecznie wspierać profilaktykę przeciwnowotworową. Wszystkie posiłki przygotowywaj opierając się o Talerz Zdrowego Żywienia – połowę talerza powinny stanowić warzywa, 1/4 talerza to produkty zbożowe pełnoziarniste i ostatnia część to produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, nabiał, jaja). Tłuszcze nasycone zamień na zdrowe tłuszcze roślinne: olej rzepakowy, oliwę z oliwek, orzechy, pestki. Unikaj cukru w każdej postaci – nie tylko w słodyczach, ale także w słodzonych napojach czy gotowych produktach, dlatego warto sprawdzać etykiety produktów. Zamiast soli sięgaj po przyprawy naturalne i zioła – bazylia, oregano, tymianek, koperek, które nadadzą smaku i jednocześnie będą działać przeciwzapalnie. Pij co najmniej 6-8 szklanek wody dziennie. Nie zapominaj o regularnych godzinach posiłków – organizm lubi rytm. Nawet drobne zmiany w codziennym sposobie żywienia mogą znacząco wpłynąć na Twoje zdrowie – zacznij już dziś!

Nasza porada:

Komponuj posiłki na podstawie Talerza Zdrowego Żywienia.



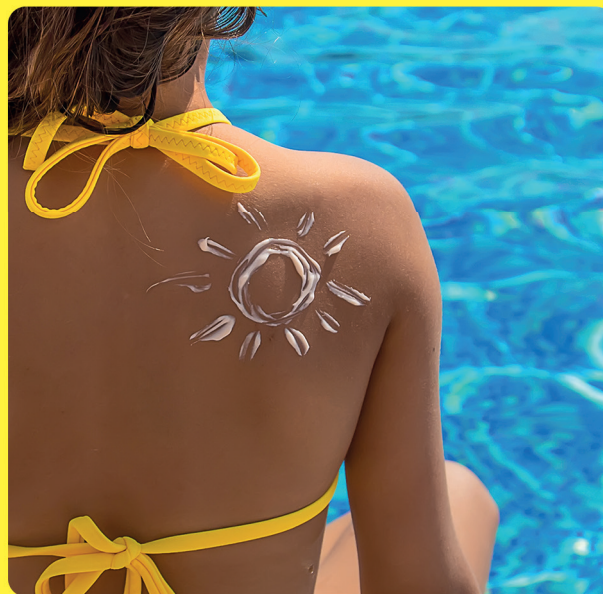
OPALAJ SIĘ Z GŁOWĄ

Promienie słoneczne poprawiają nastrój, wspierają produkcję witaminy D i są nam potrzebne – ale tylko w rozsądnych ilościach. Zbyt długa ekspozycja na promieniowanie UV, szczególnie bez ochrony, może prowadzić do uszkodzeń skóry, a w konsekwencji do rozwoju nowotworów. Najczęstsze z nich to rak podstawnokomórkowy, rak kolczystokomórkowy oraz najgroźniejszy – czerniak, który może szybko dawać przerzuty.

Chroń skórę przed nadmiernym słońcem: zakładaj jasne, przewiewne ubrania, które zakrywają ramiona, nogi i kark. Noś kapelusz lub czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV. Używaj kremu z filtrem co najmniej SPF 30 – również w pochmurne dni – i nakładaj go co 2 godziny. Nie korzystaj z solarium – sztuczne promieniowanie UV zwiększa ryzyko czerniaka nawet o kilkadziesiąt procent. Obserwuj znamiona na skórze. Każde nowe, nieregularne, rosnące lub krwawiące znamię to powód do wizyty u dermatologa. W profilaktyce nowotworów skóry kluczowe są systematyczne kontrole.

Nasza porada:

Stosuj krem z filtrem SPF 30+ i unikaj słońca w godzinach 11:00–15:00.



SZCZEPIENIA – TWOJA DODATKOWA OCHRONA

U osób z chorobą nowotworową odporność bywa obniżona – zarówno z powodu samego raka, jak i stosowanego leczenia: chemioterapii, radioterapii czy immunosupresji. Osłabiony układ odpornościowy oznacza większe ryzyko ciężkiego przebiegu infekcji, które w zdrowym organizmie mogłyby minąć łagodnie. Dlatego szczepienia ochronne są ważnym elementem opieki nad pacjentem onkologicznym.

Szczepienia zalecane to m.in.: przeciw grypie (corocznie), pneumokokom, WZW B, COVID-19, krztuścowi, tężcowi, półpaścowi i HPV (szczególnie dla kobiet w wieku 19–26 lat). Nie wszystkie szczepionki są jednak bezpieczne – tzw. szczepionki żywe (np. MMR czy przeciw ospie wietrznej) mogą być przeciwwskazane. Dlatego decyzję o szczepieniu zawsze należy podjąć razem z lekarzem, uwzględniając etap leczenia i ogólny stan zdrowia. Warto też zadbać, aby domownicy i osoby bliskie również były zaszczepione – to zwiększa bezpieczeństwo całego otoczenia chorego.

Nasza porada:

Skonsultuj z lekarzem, które szczepienia są dla Ciebie bezpieczne i potrzebne.

