

Profilaktyka nowotworów

Terminem „nowotwór”, często zastępowanym słowem „rak” określa się niekontrolowany rozrost komórek w jakimś miejscu organizmu. Komórki te są nieprawidłowe, co oznacza, że różnią się od komórek, które je otaczają swoją budową i funkcją. Nieprawidłowe komórki powstają w organizmie w ciągu całego życia, ale dobrze funkcjonujący organizm potrafi je wykryć i zniszczyć. Czasami zdarza się, że nieprawidłowa komórka nie zostanie wyeliminowana, zagnieździ się w organizmie. Zaczyna się dzielić i rozmnażać. Powoduje występowanie różnych objawów chorobowych.

Nowotwory są chorobami cywilizacyjnymi, co znaczy, że ludzie obecnie chorują na nie częściej niż w przeszłości. W związku z tym dla prawidłowej troski o zachowanie dobrego zdrowia bardzo ważne jest podejmowanie zachowań, które zdrowiu sprzyjają oraz działań profilaktycznych.

Podstawą profilaktyki nowotworów złośliwych jest edukacja prozdrowotna, która umożliwia poznanie podstawowych objawów różnych nowotworów.

Nowotwory złośliwe występujące u kobiet:

Rak szyjki macicy

I Objawy, który wymagają specjalistycznej konsultacji:

- *Nietypowe krwawienia z narządów płciowych*
- *Dolegliwości bólowe*
- *Uplawy*

II Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania:

- *Wczesna inicjacja seksualna i duża liczba partnerów seksualnych*
- *Pierwszy poród w młodym wieku*
- *Palenie tytoniu*

III Czynniki działające ochronnie:

- *Dieta bogata w zielone i żółte warzywa*
- *Higiena seksualna*

Rak piersi

I Objawy , które powinny skłonić kobietę do wykonania specjalistycznych badań piersi:

- *Ból*
- *Powiększenie węzłów chłonnych pachy*
- *Zmiana wielkości lub kształtu piersi*

II Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania:

- *Wiek powyżej 40 roku życia*
- *Brak aktywności fizycznej*
- *Nadwaga po menopauzie*

III Czynniki działające ochronie:

- *Późna pierwsza miesiączka i wczesna menopauza*
- *Aktywność fizyczna*
- *Wczesny pierwszy poród i karmienie piersią*

Nowotwory złośliwe występujące u mężczyzn

Nowotwory gruczołu krokowego

I Objawy , które powinny skłonić mężczyznę do konsultacji urologicznej:

- *Częste oddawanie moczu , szczególnie w nocy*

- *Obecność krwi moczu*
- *Bolesność przy oddawaniu moczu*

II Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania:

- *Kontakty ze środkami ochrony roślin*
- *Wiek (ryzyko rośnie po 50 roku życia)*
- *Dieta bogata w duże ilości czerwonego mięsa, nabiał i tłuszcze zwierzęce*

III Czynniki działające ochronie

- *Dieta bogata warzywa i owoce, ryby*
- *Aktywność fizyczna*

Rak jelita grubego i odbytnicy

I Objawy, które wymagają specjalistycznej konsultacji

- *Uporczywe biegunki lub zaparcia*
- *Nieregularne wypróżnianie*
- *Ból przy oddawaniu stolca*

II czynniki zwiększające ryzyko zachorowania

- *Wiek (ryzyko rośnie po 50 roku życia)*
- *Otyłość*
- *Przewlekłe choroby zapalne przewodu pokarmowego*

III Czynniki działające ochronnie

- *Aktywność fizyczna*
- *Regularne odżywianie*
- *Niesteroidowe leki przeciwzapalne*

Rak płuc

I Objawy, które wymagają specjalistycznej konsultacji

- *Uporczywy kaszel*
- *Osłabienie*
- *Powiększone węzły chłonne*

II Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania

- *Palenie tytoniu (czynne i bierne)*
- *Przebyta gruźlica i zapalenia płuc*
- *Kontakt z azbestem, krzemem i kadmem w środowisku pracy*

III Czynniki działające ochronnie

- *Unikanie dymu tytoniowego*
- *Dieta bogata w warzywa i owoce*

Opracowanie: Jakub Anglard, Patryk Kusy kl. II A Gimnazjum

OPRACOWANIE ZOSTAŁO WYKONANE NA PODSTAWIE BROSZURY :

ZASADY PROMOCJI ZDROWIA I PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW ZŁOSLIWYCH

**wydanej przez Ośrodek Profilaktyki i Epidemiologii Nowotworów
Czerniejewo, 04.11.2009 r.**