

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Od lat zadawane pytanie: jak żyć, by żyć zdrowo i nie zachorować na raka znalazło wreszcie konkretną odpowiedź - Europejski Kodeks Walki z Rakiem.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem to zbiór 11 zasad profilaktyki chorób nowotworowych – 7 pierwszych zaleceń dotyczy stylu życia (prewencja pierwotna), 4 kolejne poruszają zagadnienie wczesnej diagnostyki populacyjnej (prewencja wtórna).

Oto 11 zaleceń, których przestrzeganie zmniejsza ryzyko chorób nowotworowych. Siedem z nich dotyczy stylu życia a pozostałe omawiają zakres programów zdrowia publicznego.

1. **Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.**

- W krajach rozwiniętych 25-30% wszystkich zgonów z powodu nowotworów ma związek z paleniem tytoniu.
- Po zaprzestaniu palenia ryzyko tego typu nowotworów szybko się zmniejsza. Korzyści zdrowotne obserwuje się już po 5 latach od zerwania z nałogiem.
- Dym tytoniowy wydychany przez palaczy wymusza bierne palenie na osobach z otoczenia.
- Palenie papierosów przez kobiety w ciąży zwiększa prawdopodobieństwo obumarcia płodu lub późniejszego upośledzenia fizycznego i psychicznego rozwoju dziecka.
- Dla zmniejszenia skutków palenia tytoniu zasadnicze znaczenie ma „polityka antytytoniowa”, w której zakres wchodzi takie działania jak: podnoszenie opodatkowania wyrobów tytoniowych, zakaz reklamy papierosów, tworzenie w miejscach publicznych stref wolnych od dymu, zwiększenie świadomości społecznej na temat mocy uzależniającej dymu.

2. **Wystrzegaj się otyłości**

- W krajach zachodnich otyłość stanowi drugi po paleniu tytoniu czynnik ryzyka rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza cukrzycy, chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych.
- W ciągu ostatnich lat w większości krajów Europy odsetek ludzi otyłych gwałtownie wzrasta. W Polsce dotyczy aż około 20% społeczeństwa.
- Przekonujące dane wskazują na związek otyłości z zachorowaniami na raka okrężnicy, piersi (po menopauzie), trzonu macicy, nerki i gruczolakoraka przełyku.
- Szacuje się, że w Europie Zachodniej nadwaga i otyłość stała się przyczyną rozwoju około 11% nowotworów okrężnicy, 9% nowotworów piersi, 39% nowotworów trzonu macicy, 37% gruczolakoraków przełyku, 25% nowotworów nerki i 24% nowotworów pęcherzyka żółciowego.

3. **Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.**

- Aktywność fizyczna związana z regularnym, umiarkowanym wysiłkiem może być wskazana dla utrzymania odpowiedniej masy ciała, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia. Zaleca się wykonanie gimnastyki 3 razy w tygodniu po pół godziny. Z punktu widzenia profilaktyki chorób nowotworowych korzystniejsze są jednak częstsze, bardziej forsowne ćwiczenia.
- Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości oraz promocja aktywności fizycznej dają najlepsze rezultaty u ludzi młodych. Jednak nawet w późniejszym wieku przejście na zdrowy styl życia przynosi widoczne korzyści.

4. **Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.**

- Wyniki szeregu badań epidemiologicznych wskazują, że spożywanie dużych ilości warzyw i owoców zmniejsza ryzyko zachorowań na różne nowotwory, szczególnie przełyku, żołądka, okrężnicy, odbytnicy i trzustki.

- Spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych oraz o dużej zawartości błonnika zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i inne nowotwory przewodu pokarmowego.
 - Niższe współczynniki zachorowalności na różne typy nowotworów złośliwych w regionach południowej Europy wiązano z dietą śródziemnomorską, która jest uboższa w białka i tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, a bogatsza w ryby, oliwę z oliwek, warzywa, owoce i pełne ziarna zbóż, a także z obecnością umiarkowanej ilości alkoholu.
 - Owoce i warzywa należy spożywać przy każdym posiłku i konsekwentnie zastępować nimi przekąski między posiłkami - zgodnie z zaleceniami WHO
5. **Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub alkohole wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.**
- Picie alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów górnego odcinka przewodu pokarmowego i układu oddechowego nawet u osób niepalących. Natomiast picie wraz z paleniem tytoniu istotnie zwiększa ryzyko zachorowania na wymienione nowotwory, a każdy z tych czynników potęguje działanie drugiego.
 - Udowodniono, że 10 lat po zaprzestaniu spożywania alkoholu ryzyko zachorowania na raka przełyku zmniejsza się o 60%.
 - Korzystne działanie alkoholu na układ krążenia obserwuje się jedynie u osób w średnim wieku.
 - Dzienny limit spożycia dla mężczyzn nie powinien przekraczać 20 g etanolu (tj. około 2 szklanek piwa, 2 kieliszków wina lub 2 małych kieliszków mocnego alkoholu), a w przypadku kobiet - 10 g.
6. **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.**
- Na nowotwory złośliwe skóry zapadają głównie ludzie rasy białej o jasnej karnacji, którzy zamieszkują regiony o znacznej ekspozycji na promienie ultrafioletowe (UV).
 - Mieszkańcom Europy należy zalecać ograniczenie ekspozycji na promieniowanie słoneczne - zmniejszenie łącznej ekspozycji w ciągu całego życia, a w szczególności unikanie epizodów bardzo silnej ekspozycji i oparzeń słonecznych.
 - Najsilniejszym fenotypowym czynnikiem ryzyka zachorowania na czerniaka są jednak liczne znamiona barwnikowe występujące na skórze.
 - Przebywając na świeżym powietrzu, należy chronić się przed słońcem w godzinach od 11:00 do 15:00 (są to godziny największego narażenia na promieniowanie UV). Zaleca się przebywanie w cieniu, noszenie okularów przeciwsłonecznych i odpowiedniego, chroniącego przed słońcem ubrania. Dobre zabezpieczenie przed słońcem stanowi gęsto tkana bawełna. Należy stosować kosmetyki zawierające filtry przeciwsłoneczne.
 - Odradza się korzystanie z tzw. łóżek opalających, gdyż urządzenia te emitują promieniowanie zbliżone do tego, które uważa się za odpowiedzialne za zwiększone ryzyko zachorowań na czerniaka skóry.
7. **Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.**
- Szacuje się, że na początku lat 90. ubiegłego stulecia około 32 miliony robotników (23% zatrudnionych) w UE było narażonych na działanie czynników rakotwórczych w dawkach przekraczających wartości podstawowe.
 - Do najczęstszych zagrożeń zawodowych zalicza się: promieniowanie słoneczne, bierne wdychanie dymu tytoniowego, pył zawierający wolną krzemionkę, gazy spalinowe z silników Diesla, produkty rozpadu radonu, pył

drzewny, benzen, azbest, formaldehyd, wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, związki chromu VI, kadmu i niklu.

- o Badania obejmujące górników zawodowo narażonych na duże stężenia radonu w powietrzu dostarczyły przekonujących dowodów, że radon wywołuje raka płuca

8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych, przede wszystkim przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B.

- o Około 18% nowotworów w populacji światowej przypisuje się przewlekłym zakażeniom wirusowym, bakteryjnym i pasożytniczym. W Unii Europejskiej dotyczy to 10% nowotworów, w tym przede wszystkim raka szyjki macicy, wątroby i żołądka oraz niektórych nowotworów układu krwiotwórczego.
- o Obecnie w Polsce prowadzi się szczepienia noworodków, młodzieży w wieku 14 lat, osób należących do grup ryzyka, osób z bliskiego otoczenia chorych zakażonych HBV, a ostatnio również pacjentów z przewlekłą chorobą wątroby (w szczególności zakażonych HCV). Program szczepień ochronnych (w Polsce) nie przewiduje szczepień osób podróżujących w rejony o dużej i pośredniej endemiczności wirusowego zapalenia wątroby typu B.

9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Badania te należy prowadzić w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Zgodnie z programem profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy, każda kobieta w wieku 25-59 lat może raz na trzy lata wykonać profilaktycznie badanie cytologiczne. Program jest realizowany we wszystkich poradniach ginekologiczno - położniczych, które mają umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Do ginekologa nie jest potrzebna skierowanie.

10. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych.

Zgodnie z programem wczesnego wykrywania raka piersi, każda kobieta w wieku 50-69 lat może raz na dwa lata wykonać profilaktycznie badanie mammograficzne. Program jest realizowany we wszystkich pracowniach mammograficznych, które mają umowę na wykonywanie badań przesiewowych z Narodowym Funduszem Zdrowia. Na profilaktyczną mammografię nie jest potrzebne skierowanie.

11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.