

Warszawa, dn. 22 grudnia 2020 r.

50% nowotworów można uniknąć<sup>1</sup>:  
Ty decydujesz, czy zachorujesz!

**Nowotwory nazywane są chorobami cywilizacyjnymi, ponieważ aż ponad 80% z nich jest związanych ze stylem życia. Tylko ok. 5-10% ze wszystkich przypadków najczęściej występujących nowotworów złośliwych ma podłoże genetyczne<sup>2</sup>. Dlatego przekaz kampanii „Ty decydujesz, czy zachorujesz” jest nadal aktualny.**

Rusza kolejna odsłona kampanii „Ty decydujesz, czy zachorujesz”, której organizatorami są Polskie Towarzystwo Chirurgii Onkologicznej oraz Polskie Towarzystwo Onkologiczne. Jej celem jest uświadomienie społeczeństwu, jak ogromny wpływ na wystąpienie nowotworów ma prowadzony styl życia. Jak z pozoru małe wybory tu i teraz mają wielkie znaczenie w utrzymaniu zdrowia w przyszłości.

– *Co roku rośnie liczba diagnozowanych nowotworów, niestety nadal duża część pacjentów onkologicznych umiera. Ten niepokojący trend zauważalny jest również w Polsce. Według danych GUS-u w Polsce liczba osób chorujących na nowotwory wynosi ponad 350 tysięcy<sup>3</sup>. Jak prognozuje European Cancer Information System (ECIS), do końca 2020 roku na raka zachoruje 200 tysięcy Polek i Polaków, z czego prawie 120 tysięcy osób umrze<sup>4</sup>. Jak dodatkowo na te szacunki wpłynie pandemia, możemy w tej chwili jedynie się domyślać* – podsumowuje prof. dr hab. med. Piotr Rutkowski, Kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków, Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy Warszawa, Przewodniczący Zespołu Ministra Zdrowia ds. Narodowej Strategii Onkologicznej.

<sup>1</sup> Cancer, Key facts, WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>, (dostęp: 15.12.2020).

<sup>2</sup> World Health Organization, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>, (dostęp: 15.12.2020 r.).

<sup>3</sup> GUS, <https://stat.gov.pl/infografiki-widzety/infografiki/infografika-swiatowy-dzien-walki-z-rakiem,80,1.html>, (dostęp: 15.12.2020 r.).

<sup>4</sup> Estimates of cancer incidence and mortality in 2020, for all cancer sites, <https://ecis.jrc.ec.europa.eu/explorer.php>, (dostęp 23.11.2020).



**Za ok. 80% nowotworów odpowiadają czynniki zewnętrzne**, ok. 15% stanowią wirusy (np. HPV oraz wirus Epsteina-Barra), natomiast tylko ok. 5% zmian nowotworowych ma podłoże genetyczne<sup>5</sup>. Dane wyraźnie pokazują, że to my jesteśmy odpowiedzialni za swoje zdrowie.

**Nadwaga i otyłość**, która dotyczy odpowiednio 60% i 25% Polaków, jest związana z występowaniem nowotworów takich jak: rak okrężnicy, gruczakolorak przełyku, rak trzustki, rak pęcherza moczowego czy rak nerki<sup>6</sup>. Nadmierna masa ciała zwiększa również ryzyko wystąpienia raka piersi u kobiet po menopauzie<sup>7</sup>.

**Palenie tytoniu lub bierny kontakt z dymem** jest bezpośrednio związany z występowaniem 80% przypadków raka płuca<sup>8</sup>. Warto jednak zauważyć, że palacze są narażeni nie tylko na szereg nowotworów układu oddechowego. Dym papierosowy odpowiada także za występowanie raka głowy i szyi, raka żołądka, raka dolnych dróg moczowych, raka jelita grubego, odbytnicy, jajnika, trzonu macicy, trzustki, raka nerki i białaczki szpikowej<sup>9</sup>.

**Spożywanie alkoholu** jest kolejnym czynnikiem zwiększającym możliwość wystąpienia nowotworu. Jego spożycie w nadmiarze może prowadzić do m.in. raka jamy ustnej, raka przełyku czy raka krtani<sup>10</sup>. Szacuje się, że alkohol odpowiada za wystąpienie od 4 do 8% wszystkich przypadków nowotworów<sup>11</sup>.

Z kolei **nadmierna ekspozycja skóry na promieniowanie UV** naturalne, czy sztuczne wpływa na występowanie nowotworów skóry, w tym najgroźniejszego z nich – czerniaka. Najbardziej podatni na szkodliwe działanie promieni słonecznych są dzieci, młodzież oraz osoby o jasnej karnacji<sup>12</sup>. Dodatkowo, badania wykazały, że osoby, które korzystały z solarium przynajmniej raz na jakimkolwiek etapie w swoim życiu mają o 20% większe ryzyko zachorowania na czerniaka<sup>13</sup>.

<sup>5</sup> Cancer, Key facts, WHO, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>, (dostęp: 15.12.2020).

<sup>6</sup> Otyłość – choroba wagi ciężkiej, Narodowy Fundusz Zdrowia, <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/otylosc-choroba-wagi-ciezkiej,7355.html>.

<sup>7</sup> Krajowy Rejestr Nowotworów, <http://onkologia.org.pl/profilaktyka>, (dostęp: 15.12.2020).

<sup>8</sup> Ibidem.

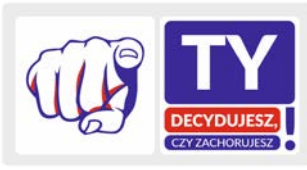
<sup>9</sup> Ibidem.

<sup>10</sup> Alcoholic drinks and the risk of cancer, World Cancer Research Fund, <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/alcoholic-drinks>, (dostęp: 15.12.2020).

<sup>11</sup> Krajowy Rejestr Nowotworów, op. Cit.

<sup>12</sup> Krajowy Rejestr Nowotworów, op. Cit.

<sup>13</sup> Artificial Tanning Devices. Public Health Interventions to manage sunbeds, WHO, PDF.



Innymi czynnikami zwiększającymi ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych są także: **siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej i wysoko przetworzona, bogata w tłuszcze i cukry dieta**<sup>14</sup>.

– *Warto podkreślić, że nawet małe zmiany takie, jak ograniczenie używek, zwiększenie aktywności fizycznej oraz wprowadzenie do codziennej pielęgnacji skóry ochrony przeciwśonecznej mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworu*<sup>15</sup>. Obecnie można zapobiec od 30% do 50% przypadków zachorowań na raka, unikając czynników ryzyka<sup>16</sup>. Ważna jest również profilaktyka w postaci szczepień, np. przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B oraz przeciwko wirusowi HPV<sup>17</sup> - podsumowuje dr hab. n. med. Adam Maciejczyk, Prezes Polskiego Towarzystwa Onkologicznego i dodaje – *bo to Ty decydujesz, czy zachorujesz.*

Więcej informacji:

<https://www.facebook.com/znamieznamje>

[www.akademiaczerniaka.pl](http://www.akademiaczerniaka.pl)

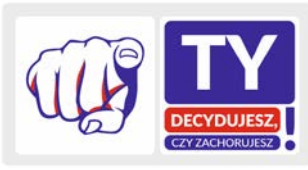
---

<sup>14</sup> Krajowy Rejestr Nowotworów, op. Cit.

<sup>15</sup> Europejski kodeks Walki z rakiem, <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/kodeks/>, (dostęp: 15.12.2020).

<sup>16</sup> Cancer, Key facts, op. cit.

<sup>17</sup> Krajowy Rejestr Nowotworów, op. Cit.



**Organizatorzy:**



**Partnerzy:**



**Sponsorzy:**

