

CZYNNIKI RYZYKA DLA RAKA

Powszechne czynniki ryzyka

Wspólne czynniki ryzyka wystąpienia raka obejmują starzenie się, słońce, promieniowanie i narażenie chemiczne, niektóre wirusy i hormony, historię chorób nowotworowych w rodzinie, tytoń, alkohol, złą dietę, brak aktywności fizycznej i otyłość.



Ograniczenia

Niestety nie można zapobiec wszystkim czynnikom ryzyka, np. nie mamy wpływu na historię rodziny i genetykę. Mimo to możemy zwiększyć swoje szanse poprzez wyeliminowanie kilku innych czynników, na które możemy mieć wpływ.



Zmniejszanie ryzyka

Prowadzenie zdrowego trybu życia - niepalenie, picie z umiarem, stosowanie zdrowej diety - jest to tzw. ograniczanie czynników ryzyka.



Poznaj swojego wroga

Istnieje ponad 100 typów raka i niemal każdy organ może zostać dotknięty rakiem.

