



# ON CALL

Lay Community Health Advisors

# Czynniki ryzyka wystąpienia raka

## Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik zawiera dodatkowe informacje na temat czynnika ryzyka wystąpienia raka.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika dowiesz się więcej na temat większości sposobów obniżenia ryzyka zachorowania na raka poprzez wyeliminowanie czynników ryzyka z naszego życia.

Istnieją dwa rodzaje czynników ryzyka wystąpienia raka - te, które możemy kontrolować i te, na które nie mamy większego wpływu.

## Wkrótce o raku.

"Rak" to termin używany do opisu zestawu chorób, które różnią się pod względem rodzaju i lokalizacji, ale mają jedną wspólną cechę - nadzwyczajny wzrost komórek, który wykracza poza kontrolę.

W normalnych warunkach wzrost wszystkich naszych komórek jest ściśle kontrolowany. Ale kiedy sygnały sterujące jednej z komórek nie działają prawidłowo i

cykl życia komórki jest zakłócony, komórka wciąż się dzieli.

Niekontrolowany wzrost postępuje, a jego wynikiem jest nadmierne powiększenie masy zwanej "guzem". Guz może być zarówno łagodny, jak i złośliwy.

## Czynniki ryzyka wystąpienia raka, których nie jesteśmy w stanie kontrolować

Istnieją pewne czynniki ryzyka wystąpienia raka, których niestety nie możemy kontrolować lub możemy kontrolować tylko do pewnego stopnia. Najlepiej jest w takiej sytuacji monitorować nasze mienie często - rak zauważony na wczesnym stadiumie rozwoju jest o wiele łatwiejszy do wyleczenia niż na zaawansowanym stadiumie.

Dwa najczęstsze czynniki ryzyka, na które nie mamy większego wpływu to:

- Wiek - dla wielu indywidualnych typów nowotworów wiek jest najważniejszym czynnikiem ryzyka wystąpienia nowotworu.

- Genetyczna predyspozycja do rozwoju nowotworu - oznacza, że ten sam typ nowotworu występuje u większej liczby członków jednej rodziny. Dotyczy to głównie raka piersi, jajnika i przewodu pokarmowego. Osoby takie powinny częściej niż inni zgłaszać się do badań profilaktycznych w klinikach genetycznych.

## Czynniki ryzyka wystąpienia raka, które możemy kontrolować.

- Jedzenie zbyt dużej ilości cukru -  
Wiele badań dowiodło, że istnieje ścisły związek pomiędzy spożywaniem dużych ilości cukru a zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka. Udowodniono, że rak lubi wykorzystywać cukier jako rodzaj "paliwa", które pomaga mu rosnąć.

Napiwek: Odetnij cukier!

- Żywność wysokoprzetworzona - do niej dodawane są różne rodzaje dodatkowych substancji (w tym sól, wzmacniacze smaku itp.). Osoby spożywające nadmierne ilości tego typu produktów są w wysokim stopniu narażone na zachorowanie na raka.

Napiwek: Skup się na jedzeniu nieprzetworzonych, świeżych i lokalnych produktów!

- Tytoń - Od lat wiadomo, że papierosy zawierają wiele substancji powodujących raka. Nawet każda paczka ma znak ostrzegający nas, że "palenie zabija".

Wszystkie wyroby tytoniowe w każdej postaci są niebezpieczne.

Napiwek: Przestań używać tytoniu w jakikolwiek sposób!

- Ekspozycja na słońce bez stosowania filtrów przeciwsłonecznych - nadmierna ekspozycja na słońce jest bardzo niebezpieczna. Jeżeli wystawimy skórę na działanie promieni słonecznych dłużej niż 15 minut, należy nałożyć krem przeciwsłoneczny.

Napiwek: Zawsze używaj produktu z filtrem przeciwsłonecznym przed opalaniem i pamiętaj, aby używać go codziennie w lecie!

- Toksyczne substancje chemiczne - Istnieje wiele substancji, z którymi możemy mieć kontakt prawie codziennie, które mogą przyczyniać się do rozwoju nowotworów, jak np. aluminium,

farby do włosów, azbest itp. Niektórzy z nas muszą ich używać w miejscu pracy każdego dnia i nie jest możliwe całkowite ich uniknięcie, ale pamiętamy o stosowaniu odpowiednich zabezpieczeń.

Wskazówka: Jeżeli możliwe jest wyeliminowanie substancji toksycznych z Twojego życia.

- Smog - Smog powstający w wyniku spalania węgla jest bardzo niebezpieczny dla naszego zdrowia, w tym jest jedną z przyczyn raka. Chociaż naprawdę trudno jest uniknąć smogu, gdy mieszkamy w dużym mieście, możliwe jest wyeliminowanie go z naszego życia. Jeśli chodzi o zanieczyszczone powietrze - wdychanie pyłu azbestowego, oparów oleju mineralnego, produktów ze smoły gazowej, ropy naftowej i gazu, sadza jest również śmiertelna.

Wskazówka: Jeśli możliwe jest spędzenie większej ilości czasu poza dużymi miastami, najlepiej na wsi lub nawet lepiej w górach!

- Niezdrowa dieta - unikaj spożywania zbyt dużej ilości tłuszczów, zwłaszcza smażonych i zjełczałych, soli kuchennej,

alkoholu, sacharyny, dużych ilości kawy i czarnej herbaty, niektórych rodzajów jadalnych grzybów i piwa. Niektóre dodatki do żywności oznaczone symbolem E mają również potencjał rakotwórczy.

Wskazówka: staraj się unikać tłuszczu i przetworzonej żywności!

- Alkohol - Nadmierne spożycie alkoholu zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia bardzo wielu rodzajów nowotworów, głównie przewodu pokarmowego, takich jak rak krtani lub przełyku.

Napiwek: Zmniejszyć spożycie alkoholu!

- Promieniowanie - nie wystawiaj się niepotrzebnie na duże ilości promieniowania.

## Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat czynników ryzyka wystąpienia raka. Pomaga nam zrozumieć, jakie czynniki mogą zwiększyć nasze szanse na zachorowanie na raka i

w jaki sposób możemy wpływać na te czynniki, aby zmniejszyć to ryzyko.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat.

W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

### **Działalność grupy**

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję w grupie z

pytaniem, czy wszyscy członkowie grupy podążają za pytaniami:

- Czy uważałbyś się za część grupy ryzyka zachorowania na raka?
- Pomyśl o swoich nawykach, co możesz zmienić w swoim śmiałym życiu, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka?
- Dlaczego dziś więcej ludzi cierpi na raka niż sto lat temu? Co się zmieniło?

ON CALL



# ON CALL

Lay Community Health Advisors



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095