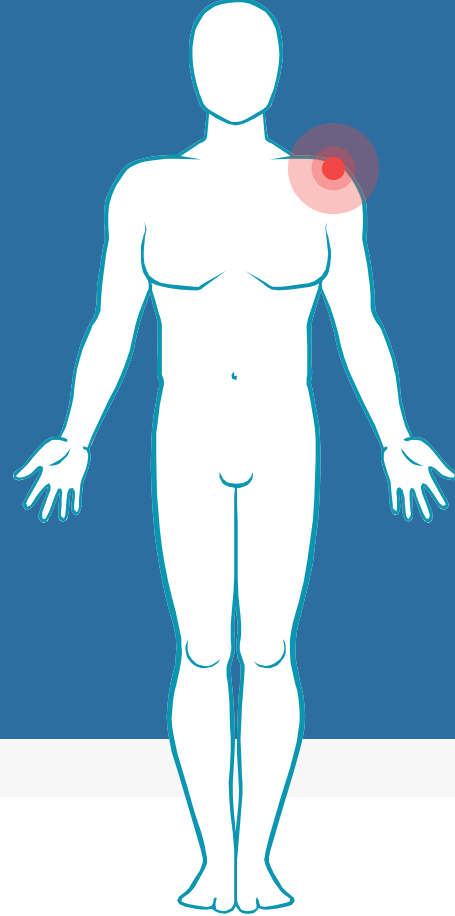


On-Call

Materiały cyfrowe

Czynniki wpływające na
ryzyko zachorowania na
raka



Czynniki wpływające na ryzyko zachorowania na raka

- Pewne elementy ryzyka mogą zwiększyć ryzyko zachorowania na raka, możemy je podzielić na czynniki zmienne i niezmiennie. Istnieją również czynniki, które mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka, tzw. czynniki ochronne.

Niezmienne przyczyny raka

- Największy, niemodyfikowalny czynnik nowotworu:
 - Starzenie się - im starsza osoba, tym większe prawdopodobieństwo rozwinięcia się jakiegoś rodzaju nowotworu. Połowa wszystkich nowotworów występuje powyżej 65 roku życia.
 - Nie oznacza to jednak, że młodzi ludzie nie muszą się martwić o raka, ponieważ różne typy, takie jak np. białaczki i chłoniaki, występują częściej przed ukończeniem 25 roku życia.

Niezmienne czynniki raka

- Inne niezmiennie czynniki nowotworu obejmują:
 - Historia rodzinna
 - Narażenie na działanie chemikaliów i promieniowania (czasami)
 - Mutacje genetyczne
 - Hormony

Zmienne czynniki raka

- Największy zmienny czynnik raka:
 - Tytoń i palenie tytoniu - badania pokazują, że najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet na całym świecie jest rak płuc.

Poznaj swojego wroga

- Najpowszechniej występującymi nowotworami na świecie są:
 - Płuc
 - Piersi
 - Jelita grubego
 - Prostaty
 - Rak skóry



Sprawdź ryzyko zachorowania na raka



Ponieważ ryzyko zachorowania na raka jest związane z wieloma czynnikami (wagą, stylem życia, historią rodziny itp.), należy je dokładnie analizować jeden po drugim.

The cancer reserach uk opracowała łatwe narzędzie, które pomoże Ci w tym zakresie:<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-risk-health-quiz>

Obniżenie ryzyka zachorowania na raka

- ▶ Możesz zmniejszyć swoje szanse na zachorowanie na raka, zmieniając styl życia, w tym dietę. Możesz zmniejszyć to ryzyko poprzez jedzenie:
- ▶ Brokułów
- ▶ Marchewki
- ▶ Fasolki
- ▶ Jagódki
- ▶ Cynamonu
- ▶ Orzechów
- ▶ Oliwy z oliwek
- ▶ Kurkumy



Inne sposoby obniżenia ryzyka zachorowania na raka

- ▶ Unikać palenia tytoniu
- ▶ Ćwiczyć
- ▶ Chronić się przed słońcem.
- ▶ Zaszczepić się.
- ▶ Unikać ryzykownych zachowań
(zabezpieczać się, nie dzielić się igłami).





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.