

Profilaktyka onkologiczna z NFZ

Codzienna profilaktyka nowotworowa

Europejski kodeks walki z rakiem to dwanaście zaleceń dotyczących prewencji nowotworów, które pomogą zachować zdrowie oraz obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Stanowią elementy profilaktyki:

- pierwotnej – ograniczanie czynników ryzyka (kancerogenów);
- wtórnej – wykrywanie choroby na możliwie najwcześniejszym etapie.

Jak chronić się przed rakiem?

- **ZALECENIE 1: Nie pal**
Nie pal i nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
- **ZALECENIE 2: Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego**
Nie przebywaj w pobliżu osób palących. Biernie palenie, czyli wdychanie dymu z papierosa zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory.
- **ZALECENIE 3: Utrzymuj prawidłową wagę ciała.**
BMI (ang. Body Mass Index) to wskaźnik masy ciała, który pozwala określić czy masa ciała jest prawidłowa. Wartość prawidłowa wynosi 18,5 – 24,9 BMI.
BMI = masa ciała (kg) / wzrost ² (m)

- **ZALECENIE 4: Bądź aktywny fizycznie**
Istotny jest każdy element codziennej aktywności. Zalecane jest 60 minut średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności aktywności każdego dnia.
- **ZALECENIE 5: Przestrzegaj zasad zdrowego żywienia**
Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów. Dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz strączkowe. Skorzystaj z planów żywieniowych dostępnych na bezpłatnym portalu <https://diety.nfz.gov.pl/>
- **ZALECENIE 6: Ogranicz spożycie alkoholu**
Napoje alkoholowe nie mają żadnej wartości odżywczej. Nawet najmniejsza ilość alkoholu ma potencjał rakotwórczy, ogranicz spożycie alkoholu, a najlepiej zachowaj abstynencję.
- **ZALECENIE 7: Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne**
Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, stosuj kremy ochronne (z wysokim filtrem min. 30 SPF), całkowicie zrezygnuj z solarium i lamp UV.
- **ZALECENIE 8: Chronić się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy**
Przestrzegaj przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (przepisów bhp).

- **ZALECENIE 9: Chronić się przed promieniowaniem radonowym**
Radon to radioaktywny gaz szlachetny naturalnego pochodzenia występujący w skorupie ziemskiej. Przedostaje się do wnętrza budynków i domów mieszkalnych bezpośrednio z gruntu w wyniku procesów naturalnych (różnicy ciśnień i tzw. efektu kominowego). Jego stężenie można ograniczyć poprzez zwiększenie szczelności materiałów budowlanych oraz wyposażenie domu w specjalne systemy wentylacji powietrza.
- **ZALECENIE 10 (dotyczy kobiet): Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)**
Karmienie piersią obniża ryzyko zachorowania kobiet m.in. na raka piersi i raka jajnika. Przedłużone stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.
- **ZALECENIE 11: Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV**
Zaszczep swoje dzieci przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków), wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV (dotyczy dziewcząt i chłopców).
- **ZALECENIE 12: Korzystaj z badań przesiewowych**
Korzystaj z bezpłatnych programów badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania raka piersi (mammografia), raka szyjki macicy (cytologia) i raka jelita grubego (kolonoskopia) oraz innych.

Profilaktyka zdrowia kobiet - rak szyjki macicy



Każdego dnia 10 Polek słyszy diagnozę raka szyjki macicy, połowa z nich przegrywa walkę z chorobą z powodu zbyt późnego jej wykrycia. Wczesne postacie raka szyjki macicy nie dają żadnych objawów, dlatego tak ważna jest tutaj profilaktyka. Rak szyjki macicy wykryty we wczesnym stadium rozwoju daje 99,9 szans na wyleczenie.

Kluczowa jest regularna cytologia

Cytologia to skuteczne, bezpieczne i bezbolesne badanie. Do pobrania materiału z tarczy i kanału szyjki macicy wykonywanego przez lekarza ginekologa lub położną wykorzystuje się sprzęt jednorazowego użytku, tj. wziernik ginekologiczny i szczoteczkę cytologiczną. Pobrany materiał przekazuje się do oceny mikroskopowej.

Cytologia daje szansę na wczesne wykrywanie stanów przednowotworowych i nowotworowych szyjki macicy, w czasie kiedy nie występują żadne objawy. Cytologię wykonasz bezpłatnie w ramach programu NFZ.

Program Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

- Kto? → kobiety w wieku 25-59 lat
- Jak często? → raz na 3 lata
- Gdzie na badania? → do gabinetów ginekologiczno-położniczych, oraz wybranych placówek POZ, które posiadają kontrakt z NFZ

Jeśli wynik cytologii nie wskaże żadnych niepokojących zmian, badanie w ramach programu można bezpłatnie powtórzyć po 3 latach. Kobiety obciążone czynnikami ryzyka, tj. kobiety zakażone HIV, przyjmujące leki immunosupresyjne, zakażone HPV mają prawo do badań profilaktycznych co 12 miesięcy.

W przypadku nieprawidłowego wyniku i konieczności dalszej diagnostyki wykonuje się badanie kolposkopowe lub kolposkopię z biopsją i badaniem histopatologicznym pobranych wycinków. Pacjentki niekorzystające z badań przesiewowych w ramach Programu Profilaktyki Raka Szyjki Macicy mogą wykonać cytologię w poradni ginekologiczno-położniczej.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590