

4-24 czerwca - Dni Walki z Rakiem

### **Styl życia źródłem zdrowia lub... choroby**

Od lat trzy tygodnie czerwca, a konkretnie dni od 4 do 24 czerwca, obchodzone są w naszym kraju jako Dni Walki z Rakiem. Jest to m.in. czas promowania wśród Polaków najważniejszych zasad profilaktyki nowotworowej. Zasady te mówią, co każdy z nas poprzez swój styl życia może zrobić, aby zminimalizować ryzyko choroby nowotworowej (mowa o profilaktyce pierwotnej), oraz jakie działania podejmować, aby chorobę wykryć na wczesnym etapie rozwoju, kiedy leczenie onkologiczne jest mało obciążające i co najważniejsze – zazwyczaj skuteczne (mowa o profilaktyce wtórnej).

Zasady obu profilaktyk - pierwotnej i wtórnej - na początku XXI wieku zostały sformułowane w przewodniku, opracowanym przez największe europejskie autorytety medyczne w dziedzinie onkologii. Mowa o **Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem** i jego 11 punktach, mówiących o związkach nowotworów z takimi zjawiskami jak nałóg palenia tytoniu, otyłość, brak aktywności fizycznej, niejedzenie owoców i warzyw, nadużywanie alkoholu, nadmierne opalania się, narażanie się na substancje rakotwórcze, unikanie szczepień przeciwko zapalaniu wątroby typu B, czy wreszcie ignorowanie programów przesiewowych wczesnego wykrywania nowotworów piersi, szyjki macicy i jelita grubego.

*„Zapobieganie jest niewidoczne. Nie widać tego, że ktoś nie zachorował na raka, bo rzucił palenie czy że zaczął jeść owoce i warzywa. Trzeba więc wielkiej wyobraźni, aby uznać zapobieganie zachorowaniom za najważniejszy postulat walki z rakiem. (...) Zachorowanie na raka nie jest wynikiem przeznaczenia czy złego losu. Nowotwory złośliwe określane są czasami jako schorzenia wyprodukowane przez człowieka, ponieważ 80-90 proc. nowotworów wynika z szeroko rozumianych czynników zewnętrznych, czyli środowiskowych: stylu życia, nawyków żywieniowych, miejsca pracy i zamieszkania, zachowań społeczno-kulturowych. (...) Chociaż nie określono jeszcze ściśle wszystkich możliwych do uniknięcia przyczyn chorób nowotworowych, obecnie znane są czynniki ryzyka około połowy nowotworów. Dlatego też zapobieganie zachorowaniom na raka zajmuje tak ważne miejsce w polityce zdrowotnej.”*  
(prof. Witold Zatoński, Europejski Kodeks Walki z Rakiem, Warszawa 2013)