

Organizm to wieka fabryka komórek, które nieustannie rodzą się i obumierają. Biolog molekularny, prof. Jonas Frisén z Karolinska Institute w Sztokholmie zbadał, że przeciętnie co 10-15 lat zmieniają się wszystkie komórki człowieka, a niektóre, jak np. komórki wątroby, odtwarzają się już w cyklu rocznym. Całą tę fabrykę zarządza DNA, czyli umieszczony w każdym jądrze komórkowym związek chemiczny z grupy kwasów o charakterystycznej spiralnej budowie dwóch splecionych nitek. W nich zapisany jest kod człowieka, czyli niepowtarzalna dla każdego z nas sekwencja ponad 40 tys. genów.

Jeśli dobrze dbamy o naszą „fabrykę” i jeśli nasza sekwencja genów nie zawiera żadnego błędu, który możemy niestety odziedziczyć po przodkach, to komórki dzielą się prawidłowo, zachowując ten sam kształt i funkcje poszczególnych organów. Wystarczy jednak nawet małe zakłócenie naszego „oprogramowania”, by komórki zaczęły się mnożyć w sposób niekontrolowany. Namnażają się w szalonym tempie, zmieniając kształt zdrowej skóry, jelita czy płuca. Tak pojawia się nowotwór, który w swojej złośliwej formie zwanej też rakiem, zagraża naszemu życiu.

Nowotwory, czyli nadmiar komórek w jakimś organie, przybierają często widoczną formę guzów. Czasem są to naturalne zmiany wynikające z „eksploatacji” organizmu. Wówczas nowotwory nie są złośliwe i po ich chirurgicznym usunięciu nie ma ani śladu, ani żadnych konsekwencji zdrowotnych. Niestety, nie wszystkie pozostawione samym sobie zmieniają się w złośliwe i zaczynają siać spustoszenie w organizmie.

Na raka, czyli na nowotwór złośliwy, choruje w Polsce prawie milion osób. Ta choroba zabija już 100 tys. Polek i Polaków rocznie. Statystyki umiarkowości na nowotwory złośliwe w naszym kraju są wysokie w porównaniu z innymi rozwiniętymi krajami, gdzie jest większa świadomość obywateli, jak unikać choroby i zapobiegać jej rozwojowi. Płacimy wysoką cenę własnego życia za lekceważenie

zagrożenia i unikanie badań profilaktycznych, które są w naszym kraju dostępne za darmo.

Co robimy źle i jak to zmienić?

1 Lekceważymy pierwsze objawy. Większość pacjentów zgłasza się na badania profilaktyczne dopiero w III stadium choroby nowotworowej, a to obniża szanse na wyleczenie.

POZYTYWNA ZMIANA:

Sprawdzić kalendarz badań okresowych i zapisać się!

2 Palimy papierosy, e-papierosy, nadużywamy alkoholu, używamy, a to może spowodować trwałe zaburzenia w DNA, których skutkiem jest rak. Palenie jest wymieniane jako najczęstsza przyczyna nowotworów złośliwych w tym raka płuca.

POZYTYWNA ZMIANA:

Rzucić palenie! Zrezygnować z groźnych używek!

3 Jemy niezdrowo, za dużo czerwonego mięsa, cukru, soli i tłustych potraw, za mało warzyw i owoców oraz produktów nieprzetworzonych. Tymczasem otyłość jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy. Pomocne strony z darmowymi poradami dietetyka: poradnia.ncez.pl oraz diety.nfz.gov.pl

POZYTYWNA ZMIANA:

Utrzymywać prawidłową masę ciała! Dieta! Pić dużo wody!



4 Nie ćwiczymy regularnie i mamy za mało ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, przez co mamy kłopoty z przemianą materii i z krążeniem. W efekcie może dojść do uszkodzenia naszego wewnętrznego „komputera”, jakim jest DNA.

POZYTYWNA ZMIANA:

Codziennie rano 20 minut gimnastyki ogólnej i jeden długi spacer przed snem!

5 Wystawiamy skórę na słońce i promieniowanie UV bez stosowania filtrów i często bez umiaru, a to sprzyja rozwojowi nowotworów skóry w tym czerniaka.

POZYTYWNA ZMIANA:

Stosować kremy z filtrami! W słoneczne dni nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV!

6 W wielu miejscach oddychamy powietrzem zawierającym szkodliwe cząstki stałe, smog. Wdychanie toksycznych substancji uderza w sam środek każdej komórki i sprzyja rozwojowi nowotworów.

POZYTYWNA ZMIANA:

Dbać o ekologię, o zdrowe powietrze! Zabezpieczyć się maseczką przed smogiem!

7 Niektóre infekcje wirusowe sprzyjają rozwojowi nowotworów, tymczasem można uniknąć zagrożenia szczepiąc dzieci przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, a dziewczynki przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV.

POZYTYWNA ZMIANA:

Zaszczep swoje dzieci!



Narodowa Strategia Onkologiczna

Oprócz emocjonalnych i medycznych aspektów każdej choroby, istotną rolę w obszarze publicznego zarządzania zdrowiem odgrywają też liczby. Pozwalają nadać pożądanym zmianom formę strategii i zaleceń dla jednostek opieki medycznej i dla pacjentów. Tak powstała Narodowa Strategia Onkologiczna, która opisuje kompleksową walkę z rakiem.

Jej trzy najważniejsze cele to:

- 1** uzyskać wzrost liczby pacjentów żyjących 5 lat i dłużej po zakończeniu leczenia onkologicznego (większość krajów OECD ma pod tym względem lepsze wskaźniki niż Polska);
- 2** zahamować wzrost zachorowań na raka (na razie, w ciągu 10 lat prognozuje się wzrost liczby chorych nawet o 28%);
- 3** zwiększyć wykrywalność choroby w jej początkowym stadium.

ZAPROSZENIE DO PROGRAMU Pracodawca

Zdrowia: Jesteś pracodawcą? Dbasz o zdrowie swoich pracowników? Weź udział w programie Pracodawca Zdrowia. **WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE: planujedlugiezycie.pl**
ZAKŁADKA Pracodawca Zdrowia

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ – WEJDŹ NA www.planujedlugiezycie.pl

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

