

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

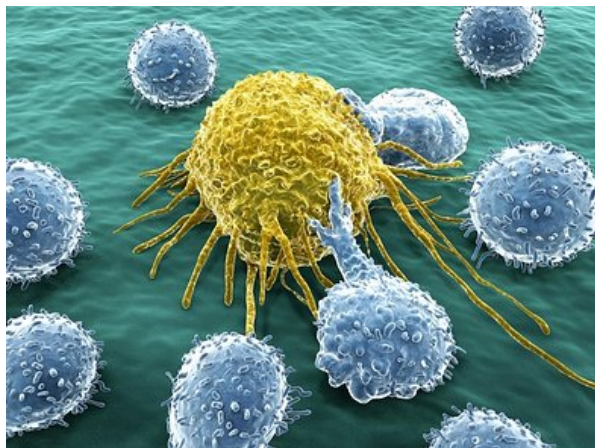
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nawet 30-40 proc. nowotworów można unikać



Rak najczęściej diagnozowany jest u osób w średnim i starszym wieku. Jednak zmiany w komórkach, które prowadzą do nowotworu pojawiają się znacznie wcześniej. Lekarze podkreślają, że już w młodości można mieć wpływ na to, czy i w jakim kierunku dana choroba się rozwinie. Połowy zachorowań na nowotwory można uniknąć dzięki stosowaniu się do wskazówek zawartych w „Europejskim kodeksie walki z rakiem”. Przede wszystkim trzeba postawić na zdrowy styl życia, zbilansowaną dietę, aktywność fizyczną i regularne badania.

Na raka może zachorować każdy, a ryzyko dodatkowo zwiększają nie tylko obciążenia genetyczne, lecz także niewłaściwy styl życia.

- Od 30 do 40 proc. nowotworów można by uniknąć, gdyby ludzie chcieli zmienić swoje złe nawyki i przyzwyczajenia. Gdyby zdecydowali się zmienić swój tryb życia, inaczej się odżywiali, byli stale aktywni fizycznie, walczyli z otyłością. Już od małego uczy się dzieci, żeby nie unikały zajęć wychowania fizycznego, żeby dieta była bogata w warzywa, owoce, żeby jeść mniej czerwonego mięsa, unikać cukru, soli i fast foodów - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle dr Janusz Meder, prezes Polskiej Unii Onkologii.

Zdrowy styl życia to jedno. Ważne jest także regularne wykonywanie odpowiednich badań profilaktycznych. Lekarze przestrzegają, by nie bagatelizować nawet najdrobniejszych objawów. W momencie, kiedy dzieje się coś niepokojącego, natychmiast trzeba skonsultować się ze specjalistą.

- Nasz organizm daje jasne sygnały, które łatwo jest spostrzec. Jeśli podczas mycia zauważamy jakiś guzek, którego do tej pory nie było, czy kobieta w piersi, czy mężczyzna, myjąc się, widzi nagle, że jego jądro się powiększyło, kiedy pewne znamiona zaczynają wykazywać aktywność, zmieniają swój kształt i barwę, szczególnie na ciemną, kiedy krew występuje w naturalnych wydzielinach człowieka, czy przy odkrztuszaniu, czy w stolcu, czy w moczu - to wszystko może być pewnym sygnałem, ale nie popadajmy w panikę, to nie musi być nowotwór - tłumaczy dr Janusz Meder.

Lekarze zachęcają do stosowania złotej zasady 2-3 tygodni.

- Jeżeli dolegliwości i objawy nie ulegają zmniejszeniu, wycofaniu się pod wpływem leczenia przeciwzapalnego, objawowego czy zastosowania jednego antybiotyku, to wpierw należy rozpoznać, czy to nie jest nowotwór, a potem zajmować się diagnozowaniem innych chorób. Nie wolno przegapić tego momentu, kiedy wczesne objawy mogą sugerować, że trzeba poszerzyć diagnostykę - wyjaśnia dr Janusz Meder.

Wszystkie nowotwory powstają wskutek mutacji, czyli zmian DNA w komórkach ciała. Komórki rozrastają się w niekontrolowany sposób, powodując guzy, które mogą się rozsiać do różnych organów.

- Dzięki bezpłatnemu dostępowi do badań takich jak mammografia, cytologia czy kolonoskopia,

można wcześniej wykryć nowotwór, a nawet stan przedrakowy. Warto też raz w roku robić sobie morfologię krwi, przynajmniej raz na dwa lata USG całej jamy brzusznej czy ewentualnie miejsc, gdzie mogą się powiększać węzły chłonne, czyli na szyi, pod pachami i w pachwinach. Proste badanie, stosunkowo mało kosztowne i przede wszystkim nieinwazyjne i nieszkodzące naszemu zdrowiu – mówi dr Janusz Meder.

Z danych epidemiologicznych wynika, że w przeciągu najbliższych 15 lat na świecie nastąpi podwojenie liczby nowych zachorowań na nowotwory. Obecnie rak jest przyczyną zgonu co piątego Polaka, dlatego tak niezbędna jest prewencja, profilaktyka i edukacja.

- Warto wejść na stronę internetową „Europejskiego kodeksu walki z rakiem”. Tam jest 12 punktów, które pokazują, co dla siebie możemy zrobić, żeby zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwory. Okazuje się, że to są bardzo proste mechanizmy, tylko musimy sami chcieć zastosować się do tych przykazań. Potem jest mniej dramatów, mniej problemów, unikamy sytuacji, w których nie możemy mieć zastosowanego leczenia ratującego nasze życie – mówi dr Janusz Meder.

Dr Janusz Meder podkreśla, że 70 proc. pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero w zaawansowanym stadium nowotworowym. W takiej sytuacji często na leczenie jest już za późno.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25283.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem](#)

w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy