

[Akceptuje](#)

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](#)

Można zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory?

Ryzyko zachorowania na nowotwory można zmniejszyć nawet o połowę, trzeba tylko wykonywać odpowiednie badania i przestrzegać korzystnego dla zdrowia stylu życia -

przekonuje prezes Polskiej Unii Onkologii przekonuje dr Janusz Meder. W Polsce i na świecie stale zwiększa się zachorowalność na nowotwory.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), na świecie liczba zachorowań na nowotwory zwiększy się z 14,1 mln w 2018 r. do 21,7 mln w 2030 r. W tym samym okresie liczba zgonów onkologicznych wzrośnie z 8,8 mln do 13,1 mln. W Polsce zachorowalność nowotwory zwiększy się z obecnych 165 tys. do około 180 tys. w 2025 r.

Najbardziej będzie wrastać zachorowalność na raka jelita grubego, raka prostaty u mężczyzn oraz raka piersi u kobiet. Jednym z głównych tego powodów jest niekorzystny styl życia, przede wszystkim palenie tytoniu oraz niewłaściwa dieta, mała aktywność fizyczna i narastająca otyłość.

„Z powodu palenia papierosów co roku na świecie umiera 6 mln ludzi i dodatkowo 600 tys. biernych palaczy - mówi dr Janusz Meder. - Wszystko, co jemy, pijemy, czym oddychamy zawiera coraz większą liczbę związków rakotwórczych. Długa ekspozycja na szkodliwe dla zdrowia czynniki musi się skończyć przewlekłymi chorobami cywilizacyjnymi, na pierwszym miejscu - nowotworami". Szacuje się, że obecnie na świecie z powodu zanieczyszczenia atmosfery rocznie umiera 6,5 mln ludzi, a w Polsce ponad 50 tys.

Specjalista podkreśla, że mimo wielu zagrożeń zwiększających ryzyko zachorowania na nowotwory, na wiele z nich mamy jednak wpływ. „W ostatnich dekadach, dzięki intensywnym kampaniom medialnym, odnotowano w Polsce znaczny spadek palenia tytoniu, zwłaszcza wśród mężczyzn. Natomiast od około 7 lat główną przyczyną zgonów z powodu nowotworów wśród kobiet nie jest już rak piersi, a rak płuca. Niestety, jednocześnie liczba zachorowań na raka piersi u kobiet w naszym kraju, podobnie jak w całej Europie wciąż wzrasta. Dlaczego? Kobiety zaczynają rodzić dzieci w coraz późniejszym wieku, często tylko jedno czy dwoje, karmią je piersią coraz krócej i przyjmują coraz więcej hormonów w ramach antykoncepcji, a potem hormonoterapii zastępczej” - wyjaśnia.

Co zatem należy zmienić, że by zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka? „Zdrowie jest w naszych rękach. Zachęcam, by stosować zasady Kodeksu Walki z Rakiem. W ten sposób można zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych, a raka - nawet o pięćdziesiąt procent” - podkreśla dr Meder.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem wymienia dziesięć najważniejszych czynników ryzyka chorób nowotworowych. Na pierwszych trzech miejscach wymieniana jest aktywność fizyczna, unikanie strasów, co ma polegać np. na rezygnacji z „wyścigu szczurów”, oraz zerwanie z nałogiem palenia tytoniu. Należy też ograniczyć picie alkoholu, unikać nadwagi i otyłości, opalać się z umiarem (stosując kremy z filtrami ochronnymi i nie korzystając z solarium).

Poza tym warto - czytamy w Kodeksie - zaszczepić się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (grozi rakiem wątroby), a w przypadku kobiet również przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), przyczyniający się do rozwoju raka szyjki macicy. Warto też unikać przypadkowych kontaktów seksualnych (grożą różnego typu infekcjami), należy też wyleczyć wszystkie przewlekłe stany zapalne w organizmie (mogą zapoczątkować raka) oraz przebadać się genetycznie, jeśli w rodzinie wykryto choroby nowotworowe.

Dr Meder doradza, żeby raz w roku wykonać podstawowe badania diagnostyczne, takie jak morfologia krwi z rozmazem, OB, ogólne badanie moczu, poziom glukozy i enzymów wątrobowych oraz u palaczy papierosów RTG klatki piersiowej (w dwóch projekcjach: tył/przód oraz bocznej, bo w projekcji przód/tył sylwetka serca przysłania ewentualne zmiany nowotworowe).

„Ważny jest też przegląd stomatologiczny, bo przy tej okazji można rozpoznać m.in. choroby

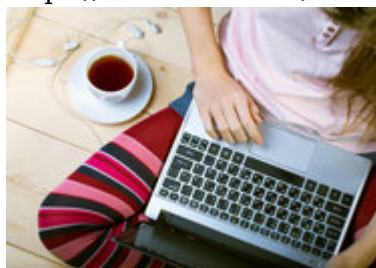
nowotworowe jamy ustnej, a także - po zastosowaniu odpowiedniego leczenia - w wielu przypadkach zapobiec innym chorobom, takim jak uszkodzeniu serca, stawów i nerek oraz infekcjom płuc” - podkreśla.

Należy też poddawać się badaniom przesiewowym, które mogą zapobiec rozwojowi raka lub wykryć je w początkowym stadium, kiedy są największe szanse na wyleczenie. Chodzi o cytologię (pozwala wcześniej wykryć raka szyjki macicy), mammografię (rak piersi) i kolonoskopię (rak jelita grubego).

„Zachęcam także wszystkich do wykazywania czujności onkologicznej i do przestrzegania tzw. złotej zasady 2-3 tygodni, której treść zawarta jest w jednym zdaniu: jeżeli objawy i dolegliwości, których do tej pory nie było nie są zlikwidowane i całkowicie wyleczone prostym leczeniem objawowym przeciwbólowym, przeciwzapalnym czy przeciwgorączkowym w okresie dwóch - maksymalnie trzech tygodni - należy pójść do lekarza i poddać się wnikliwej diagnozie celem wykluczenia nowotworu. Pamiętajmy, że im wcześniej wykryty nowotwór, tym większe szanse na całkowite wyleczenie” - przypomina dr Meder.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29339.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

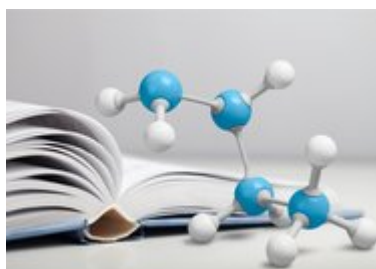
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy