

[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



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Zmieniając niezdrowe nawyki

Zmieniając cokolwiek w zachowaniach stanowiących czynniki ryzyka, w stylu życia, w codziennych zwyczajach możemy w 50 proc. uniknąć rozwoju nowotworów złośliwych - przekonuje prof. dr hab. n. med. Marcin Wojnar, kierownik Katedry i Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Podczas szkoleń dla specjalistów dotyczących wczesnej interwencji zdrowotnej prof. Wojnar podkreślił, że - jak pokazują badania - rozwój nowotworów złośliwych może być związany „ze złymi warunkami życia, czyli na przykład być skutkiem ekspozycji na zanieczyszczenie powietrza (związane z przemysłem, spalinami samochodowymi) albo z paleniem różnego rodzaju środków, takich jak

tytoń, ale także z narażeniem na toksyczne czynniki chemiczne, które znajdują się zarówno w miejscu pracy, jak i w żywności”.

Specjalista zaznaczył, że ekspozycja na zewnętrzne czynniki praktycznie jest od nas niezależna. - Często nie mamy wpływu na to, w jakim środowisku żyjemy albo z jakimi czynnikami ryzyka rozwoju nowotworów złośliwych się stykamy na co dzień - w pracy czy w domu - powiedział. Zwrócił jednak uwagę, że jest i druga grupa czynników, które mogą mieć znaczący wpływ na rozwój nowotworów złośliwych, a które zależą od nas, bo wynikają z naszych zachowań i decyzji.

Prof. Wojnar wymienił, że najczęstsze nowotwory, takie jak: rak płuca, wątroby, jelita grubego czy rak piersi „są związane z modyfikowalnymi, niezdrowymi zachowaniami, które wynikają z naszego stylu życia, czyli z naszych indywidualnych osobistych wyborów”. Rozwój innych chorób niezakaźnych (na przykład cukrzyca, nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, choroby wieńcowej, miażdżycy naczyń) również jest związany z niezdrowymi zachowaniami, takimi jak palenie tytoniu czy picie alkoholu.

Ograniczając picie alkoholu, ograniczamy ryzyko rozwoju nowotworów.

Jak mówił prof. Wojnar, rozwój raka piersi u kobiet, raka jamy ustnej, przełyku, gardła i krtani, ale także raka jelita grubego, odbytnicy i raka wątroby bezpośrednio jest związany z piciem różnych napojów alkoholowych. Zauważył, że choć wydaje się, że miejsce rozwoju, na przykład raka jelita grubego, dzieli duża odległość od miejsca, w którym kontaktujemy się z alkoholem, czyli jamy ustnej czy przełyku, to jednak „picie alkoholu sprzyja bezpośrednio rozwojowi tego rodzaju nowotworów”.

Zaznaczył, że chodzi nie tylko o picie stężonych wysokoprocentowych napojów, takich jak wódka czy whisky, ale także niskoprocentowych, takich jak piwo czy wino. Badania epidemiologiczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) potwierdzają związki ekspozycji na te niektóre czynniki ryzyka z rozwojem nowotworów i innych chorób.

Profesor Wojnar przypomniał, że zgodnie z zaleceniami WHO bezpieczna dawka alkoholu wynosi dla mężczyzn najwyżej dwie standardowe porcje alkoholu dziennie przez najwyżej pięć dni w tygodniu albo siedem porcji standardowych w tygodniu.

Bezpieczna dawka alkoholu dla kobiety pijącej codziennie to co najwyżej jedna porcja alkoholu danego dnia - to jest pół piwa lub 25 ml wódki. - To jest bardzo niewielka ilość alkoholu - podkreślił prof. Marcin Wojnar. U mężczyzn dopuszczalna ilość alkoholu tygodniowo jest dwukrotnie większa niż u kobiet, a danego dnia prawie dwukrotnie większa. - Mężczyznom wolno pić więcej dlatego, że to kobiety są bardziej narażone na szkodliwe konsekwencje picia alkoholu - zaznaczył specjalista.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/32577.html>

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#)

[Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026 Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy