

# „Miej serce do zdrowia”



Partnerzy akcji:

## Spis treści

<b>Wstęp – dlaczego powstał raport?</b>	<b>3</b>
<b>Profil Polki i Polaka – jak do zdrowego trybu życia podchodzą Polacy</b>	<b>6</b>
<b>Czynniki, które mają kluczowy wpływ na nasze zdrowie</b>	<b>13</b>
<b>Styl życia</b>	
<b>Zdrowa dieta</b>	
<b>Aktywność fizyczna</b>	
<b>Badania profilaktyczne</b>	
<b>Rak – rodzaje, symptomy, jak zapobiegać</b>	<b>54</b>
<b>Choroby serca – rodzaje, symptomy, jak zapobiegać</b>	<b>73</b>
<b>Zasady profilaktyki zdrowia i finansowej – jak zapobiegać i minimalizować skutki</b>	<b>89</b>
<b>Podsumowanie</b>	<b>94</b>

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz...”

[1] źródło: Jan Kochanowski, fraszka „Na zdrowie”

Zdrowie to jedna z najcenniejszych wartości i powinno się o nie właściwie dbać. To ono pozwala nam cieszyć się pełnią życia i realizować codzienne postanowienia.

Co to znaczy dbać o zdrowie właściwie?



Postanowiliśmy sprawdzić stan wiedzy Polaków na ten temat. Przeprowadzone wywiady zainspirowały nas do opracowania poradnika „Miej serce do zdrowia”. Zawarliśmy w nim ciekawe obserwacje dotyczące znajomości i stosowania zasad profilaktyki zdrowotnej wśród Polaków. Odpowiadamy także na postawione wcześniej pytanie – jak właściwie dbać o zdrowie. Bo przecież każdy z nas chciałby robić to najlepiej – dla siebie i dla swoich bliskich.

W Nationale-Nederlanden chronimy ludzkie życie i zdrowie. Kierując się troską o nie, stworzyliśmy poradnik, w którym obalamy mity na temat nowotworów oraz chorób serca. Jest on także źródłem eksperckiej wiedzy na temat sposobów obniżenia ryzyka ich wystąpienia.

**A czy Ty, Drogi Czytelniku, wiesz jak najlepiej chronić swoje zdrowie? Zapoznaj się z naszym poradnikiem i zadbaj o siebie. Twoje życie jest ważne.**

## O badaniu

Raport „Miej serce do zdrowia” jest efektem badań, których celem było poznanie świadomości zdrowotnej Polaków oraz ich wiedzy na temat profilaktyki - zarówno w kontekście dbania o zdrowie, jak również zabezpieczenia finansowego na wypadek ewentualnych chorób.

Raport „Miej serce do zdrowia” oparty jest o dwa typy źródeł. Pierwszym był zrealizowany na zlecenie Nationale-Nederlanden przez Instytut Millward Brown S.A. sondaż telefoniczny dotyczący świadomości zdrowotnej Polaków.

Badanie przeprowadzone zostało w kwietniu 2015 r. na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku od 20 do 55 lat.

Drugim źródłem była analiza danych z lat 2003-2014 z TGI, dotycząca trendów społecznych i stylu życia.

W badaniu uwzględniona została reprezentatywna próba Polaków w tym samym wieku.

W raporcie „Miej serce do zdrowia” umieszczone zostały wybrane, najciekawsze wnioski z całego projektu badawczego.



**dr Tomasz Sobierajski, Socjolog Uniwersytetu Warszawskiego**

Niezmiennie od lat najważniejszą wartością dla Polaków – obok rodziny – jest zachowanie dobrego zdrowia. O ile jeszcze kilka, kilkanaście lat temu myślenie o zdrowiu ograniczało się do składanych okazjonalnie z okazji świąt czy urodzin życzeń zdrowia, o tyle od niedawna możemy zaobserwować bardzo wyraźny trend dbania o zdrowie nie tylko życzeniowo, biernie, ale także aktywnie.

Z roku na rok zwiększa się liczba osób uczestniczących w – organizowanych w całej Polsce – biegach, marszach czy spacerach. Siłownie, fitnessy i pływalnie osiągają szczyty frekwencji. Nieustannie pojawiają się nowe, interesujące formy aktywności, będące urozmaicheniem codziennych treningów, zachęcające ludzi do ćwiczeń – i co ważniejsze – czerpania z tego radości.

Coraz większą przestrzeń na rynku spożywczym zdobywają producenci i sprzedawcy zdrowej, ekologicznej, organicznej żywności. Polacy zwracają uwagę na to co jedzą i jak jedzą. Pilnują diet, pór posiłków, dbają o siebie nie tylko na zewnątrz, ale również wewnątrz. Troszczą się o ciało, ale także o duszę. Starają się ograniczać stres, uczą się organizować czas – a to wszystko po to, żeby zharmonizować funkcjonowanie organizmu.

Zwyczajowo w Polsce o zdrowie dużo częściej dbają kobiety niż mężczyźni. Oprócz tego dbałość kobiet o zdrowie nie ogranicza się do nich samych - obejmuje także najbliższych, tworząc „zdrowotne drzewko odpowiedzialności”.

Kobiety również dużo częściej decydują się na badania profilaktyczne i stanowią główną grupę odbiorców treści związanych ze zdrowym stylem życia. Jednocześnie, to mężczyźni częściej niż kobiety uprawiają aktywnie i regularnie sport, choć dużo bardziej niż kobiety bagatelizują skuteczność profilaktyki i pierwsze objawy chorób.

Zwyczajowo w Polsce o zdrowie dużo częściej dbają kobiety niż mężczyźni. Oprócz tego dbałość kobiet o zdrowie nie ogranicza się do nich samych - obejmuje także najbliższych, tworząc „zdrowotne drzewko odpowiedzialności”. Kobiety również dużo częściej decydują się na badania profilaktyczne i stanowią główną grupę odbiorców treści związanych ze zdrowym stylem życia. Jednocześnie, to mężczyźni częściej niż kobiety uprawiają aktywnie i regularnie sport, choć dużo bardziej niż kobiety bagatelizują skuteczność profilaktyki i pierwsze objawy chorób.

Powyższe trendy, dotyczące zdrowego stylu życia są pośrednim lub bezpośrednim wynikiem przyjęcia również u nas w Polsce holistycznego modelu zdrowia, zainicjowanego przez WHO ponad 50 lat temu, zgodnie z którym zdrowie definiowane jest jako dobrostan fizyczny, społeczny i psychiczny. Model ten skutecznie – acz ciągle zbyt wolno - usuwa w cień model biomedyczny, w którym nadal kształcą się niektórzy lekarzy. Model biomedyczny zakłada bowiem, że choroba jest niezależna od pacjenta, który biernie czeka na zdrowotny los, za nic mając profilaktykę oraz dbanie o siebie w czasie i po chorobie. W tym modelu lekarze lecząc pacjenta, biorą pod uwagę tylko fizjologię, nie skupiając się na samopoczuciu chorego delikwenta. Tymczasem wiele społecznych i medycznych badań z ostatnich kilkudziesięciu lat wskazuje na to, że za nasze zdrowie, szczególnie w kontekście chorób onkologicznych, odpowiedzialna jest nie tylko sekwencja genów, ale również – w nie mniejszym stopniu – styl życia jaki prowadzimy (dieta, aktywność fizyczna, relacje z innymi ludźmi). W związku z tym stosowanie holistycznego modelu zdrowia jest nie tylko szansą, ale również koniecznością dla współczesnych rozwiniętych społeczeństw. Profilaktyka zdrowotna, podejmowanie aktywności fizycznej, dbanie o zdrowe jedzenie, ograniczanie stresu, troska o bliskich i relacje z nimi to działania o których mówi i pisze się coraz więcej. A każde działanie podejmowane w zakresie rozszerzenia wiedzy Polaków na temat profilaktyki zdrowotnej jest na wagę złota.



# Profil Polki i Polaka



## Współczesna Polka - zdrowa i aktywna

Jedno z polskich porzekadeł głosi, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Kobiety na świecie różnią się nie tylko wyglądem, ale również zwyczajami – także pod względem dbania o siebie.

Szczupłą i wysportowaną sylwetkę Holenderki mają ponoć zawdzięczać swojemu ulubionemu środkowi lokomocji, jakim jest rower. Z kolei zapobiegliwe mieszkanki Skandynawii bardzo poważnie traktują temat profilaktyki raka szyjki macicy - prawie 90% z nich regularnie wykonuje cytologię, brawo!

Z Francuzek można zaś brać przykład w kwestii zdrowego odżywiania, dzięki czemu problemy z nadwagą nie spędzają im snu z powiek.

Typowa Polka chce być zdrowa, świetnie wyglądać i mieć dobrą kondycję. Jest aktywna fizycznie. Regularnie się bada i na ogół wierzy w skuteczność profilaktyki. Oto jej portret.



## Preferencje kobiet dotyczące dbania o zdrowie i stosowania się do zasad profilaktyki

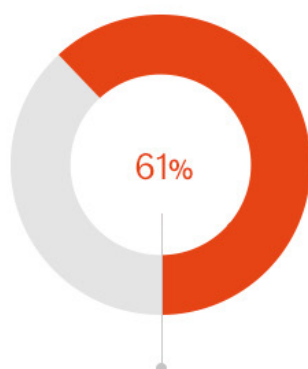
Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



### Ponad 3/4

Polek deklaruje, że prowadzi zdrowy tryb życia. Tak trzymać!

Co motywuje Polki do zdrowego stylu życia? Przede wszystkim chęć bycia zdrową, utrzymania linii i dobrego wyglądu.



kobiet uprawia sport przynajmniej od czasu do czasu.

### Tylko co czwarta

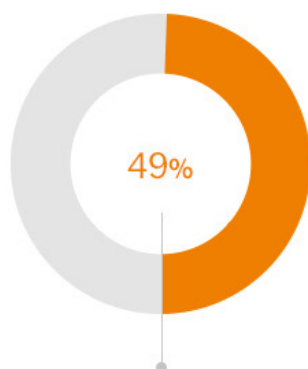
badana ćwiczy regularnie.



### 7 na 10

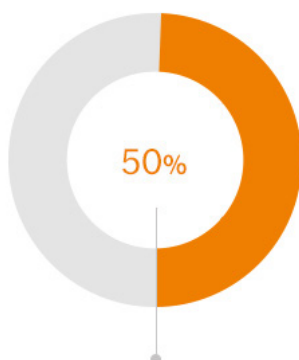
kobiet sięga po zdrową żywność częściej niż mężczyźni.

Regularnie badają się zwłaszcza młode kobiety, do 30. roku życia.



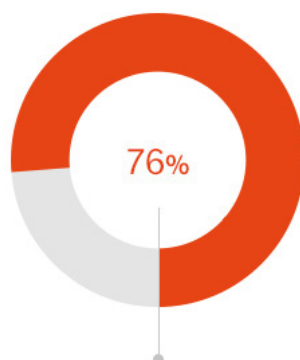
Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni wierzą, że regularne badania stanowią ważny element profilaktyki – takiego zdania jest prawie połowa badanych pań.

## Jakie jest podejście Polek do chorób cywilizacyjnych?

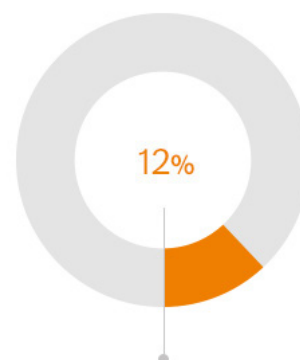


Połowa kobiet najbardziej obawia się zachorowania na raka.

Co czwartą niepokoją także choroby serca i układu krążenia.

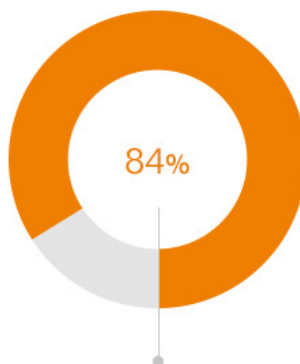


Najczęstszą przyczyną śmierci kobiet w Polsce jest rak piersi.



Zawał serca, jako najczęstszą przyczynę śmierci kobiet, wskazuje zaledwie 12% Polaków.

Zdaniem Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (32%). Bardziej jednak obawiają się raka (dotyczy to 41% respondentów, podczas gdy 16% z nich jako główną obawę wymienia choroby serca). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób wskazują przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%), długotrwałą niezdolność do pracy (52%) oraz ograniczenie sprawności i aktywności (52%).



Kobiety są przekonane o skuteczności działań profilaktycznych

Zwłaszcza osoby w średnim wieku (44-50 lat) stawiają na profilaktykę zdrowotną

Według kobiet, najbardziej niepożądane konsekwencje choroby to długotrwała niezdolność do pracy oraz zmiany w wyglądzie.

Wśród czynników ryzyka panie wskazują uwarunkowania genetyczne.

**Drogie Panie - badajcie się regularnie i dbajcie o zdrowie.  
Na kolejnych stronach dowiedziecie się, jak to robić.**



## Współczesny Polak – pewny siebie

Jaki jest współczesny mężczyzna? Jeśli mielibyśmy wierzyć opiniom w internecie, powinien być jednocześnie silnym i męskim, a także ciepłym i czułym. Być zdobywcą i opiekunem. Jak jest naprawdę?

Niezależnie od szerokości geograficznej, panowie od stuleci pełnią rolę „głowy rodziny”, stojąc na jej czele i dbając o jej dobrostan. W zależności od kultury, pozycja ta ma większe lub mniejsze znaczenie, jednak rola i obowiązki mężczyzny w społeczeństwie pozostają niezachwiane.

Chcąc stworzyć rzetelny portret współczesnego Polaka, zapytaliśmy Panów, jacy są naprawdę. Z odpowiedzi wyłonił się obraz pewnego siebie, nowoczesnego mężczyzny, który stara się o siebie dbać, jednak z różnych powodów nie zawsze mu to wychodzi.

Współczesny Polak nie zawsze ma motywację do uprawiania sportu i zdrowego odżywiania się, mimo to uważa, że prowadzi umiarkowanie zdrowy tryb życia. Nie obawia się chorób, a na wykonanie badań godzi się dopiero wtedy, gdy zaczyna mu coś dolegać.



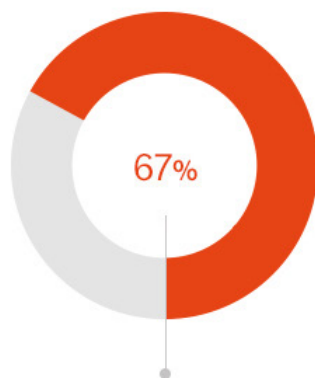
## Preferencje mężczyzn dotyczące zdrowego stylu życia. Jaki portret mężczyzna wyłania się z badania?

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



1/3

panów deklaruje,  
że regularnie uprawia sport



mężczyzn deklaruje, że  
prowadzi zdrowy tryb życia

To mniej niż w przypadku kobiet (77%)

Blisko 1/2

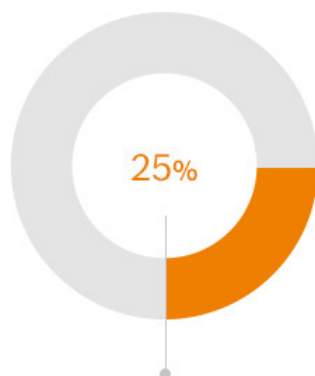
ćwiczy przynajmniej  
od czasu do czasu



4 na 10

panów sięga  
po zdrową żywność

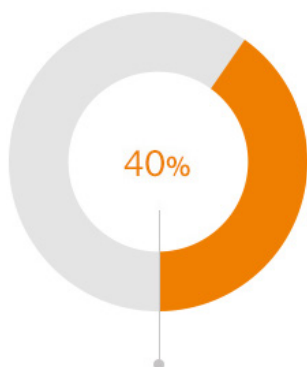
Co motywuje mężczyzn do zdrowego stylu życia? Rzadziej niż panie myślą oni o dobrym wyglądzie i zdrowiu. Częściej są motywowani przez rodzinę i znajomych.



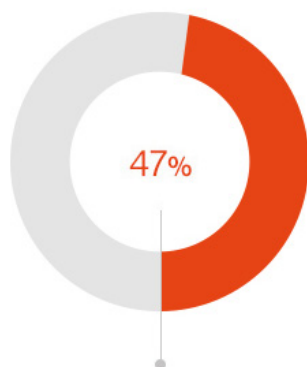
Tylko co czwarty mężczyzna wierzy, że regularne badania to skuteczna zasada profilaktyki. Na ogół nie czują potrzeby ich przeprowadzania

Niezależnie od wieku idą na badania dopiero wtedy, gdy zmusza ich do tego zły stan zdrowia.

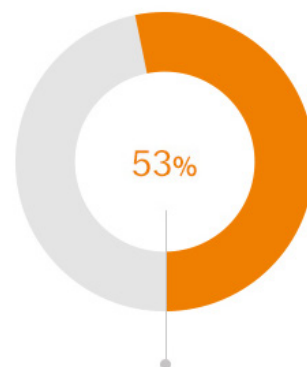
## Jakie jest podejście mężczyzn do chorób cywilizacyjnych?



2 na 5 Polaków nie obawia się żadnych chorób

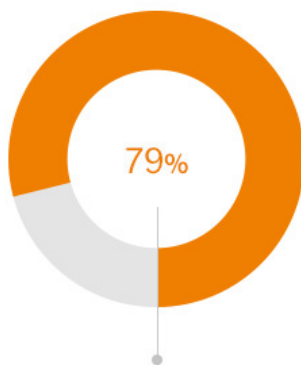


Prawie połowa Polaków wskazuje nowotwory jako najczęstszą przyczynę śmierci mężczyzn



Zdaniem ponad połowy Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca

Zdaniem Polaków, mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (32%). Bardziej jednak obawiają się raka (dotyczy to 41% respondentów, podczas gdy 16% z nich wskazuje jako główną obawę choroby serca). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób wymieniają przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%), długotrwałą niezdolność do pracy (52%) oraz ograniczenie sprawności i aktywności (52%).



mężczyźni jest przekonanych o skuteczności ogólnych działań profilaktycznych

Dotyczy to zwłaszcza osób w średnim wieku 44-50 lat.

Wśród niepożądanych konsekwencji choroby mężczyźni wymieniają na pierwszym miejscu ograniczenie sprawności i aktywności. Wśród czynników ryzyka panowie wskazują przede wszystkim na palenie papierosów.

Z wiekiem mężczyźni wydają się jednak zmieniać podejście. Po 30. roku życia częściej zaczynają obawiać się nowotworów, a po 41. roku życia – chorób serca i układu krążenia.



Współczesny Polak jest bardziej aktywny fizycznie niż współczesna Polka. To powód do dumy – aktywność fizyczna niewątpliwie sprzyja zdrowiu! Jednak ruch to nie wszystko. Nawet zdrowa dieta i regularne odwiedzanie siłowni nie wystarczą, by cieszyć się dłuższym zdrowiem, jeśli zapomnimy o kontrolowaniu stanu własnego organizmu.

**Drodzy Panowie – nie bójcie się badań profilaktycznych.  
Na kolejnych stronach dowiedziecie się, jakie badania należy  
wykonywać.**

# Styl życia



## Styl życia na piątkę!

To, jaki styl życia prowadzisz dziś, zaprocentuje w przyszłości. Zdaniem lekarzy aż w 53% wpływa on na nasze zdrowie. Odpowiedni tryb życia pozwala uniknąć wielu chorób cywilizacyjnych. Stawka jest zatem wysoka!



Zapytaliśmy Polaków, jaki styl życia prowadzą.  
Odpowiedzi są optymistyczne!



Dla mężczyzn oznacza to przede wszystkim regularną aktywność fizyczną – zgadza się z tym 6 na 10 panów.



Ponad 70% Polaków uważa, że prowadzi zdrowy tryb życia.



Kobiety natomiast równie wysoko cenią zdrową dietę – na oba te elementy wskazuje blisko 70% pań.



Mniej aktywni i nieprzywiązujący wagi do zdrowego jedzenia są częściej mężczyźni i osoby powyżej 40. roku życia.



Najwięcej aktywnych i zdrowo odżywiających się osób jest wśród kobiet, osób do 30. roku życia oraz z co najmniej średnim wykształceniem.

## Czy wiesz, że?



Szacuje się, że niezdrowa dieta oraz szkodliwe spożywanie alkoholu (powyżej 40 g czystego alkoholu dziennie przez kobiety i powyżej 60 g przez mężczyzn) są przyczynami około 40% nowotworów złośliwych. Warto zadbać o to, co jemy i pijemy!



Regularna aktywność fizyczna zmniejsza o połowę ryzyko rozwoju raka okrężnicy, raka piersi, raka trzonu macicy i prostaty. Ruch to zdrowie!



Wzrost ilości czasu spędzanego w pozycji siedzącej o dwie godziny dziennie jest w sposób istotny powiązany ze wzrostem ryzyka zachorowania na raka jelita grubego (o 8%) oraz raka błony śluzowej macicy (o 10%). Idźmy na spacer – nawet jeśli pogoda nie sprzyja!

## Piramida zdrowego żywienia



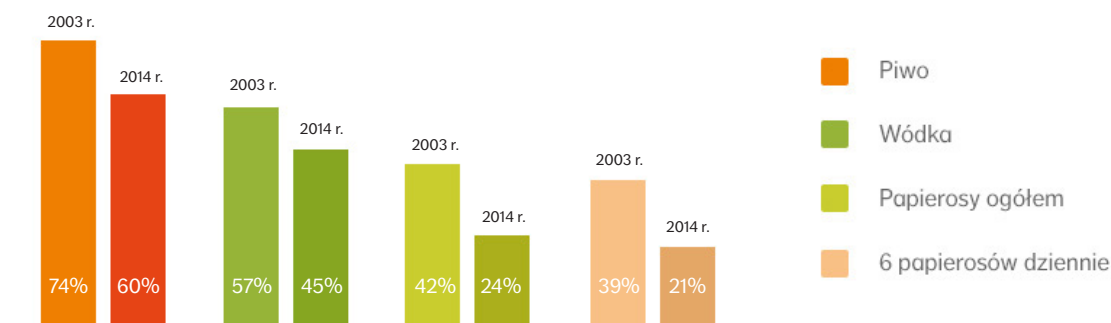
## Jak prowadzić styl życia na piątkę?

- 1** Bądź codziennie aktywny fizycznie! Ruch korzystnie wpływa na sprawność, dobre samopoczucie i prawidłową sylwetkę.
- 2** Spożywaj 4-5 posiłków o regularnych porach. Pamiętaj, aby zawierały produkty ze wszystkich grup żywności spożywane w odpowiednich proporcjach – według piramidy zdrowego żywienia.
- 3** Unikaj wszelkich używek, przede wszystkim papierosów i alkoholu. Alkohol jest bardzo kaloryczny, nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych. Spożywany w nadmiarze podnosi również ciśnienie krwi. A częste spożywanie nawet umiarkowanych ilości może prowadzić do uzależnienia.
- 4** Regularnie się badaj, nie daj się zaskoczyć chorobie.
- 5** Myśl pozytywnie! Dzięki temu będziesz się cieszyć lepszym samopoczuciem, a Twój organizm będzie miał większą odporność.



## Optymistyczne dane w zakresie korzystania przez Polaków z niezdrowych używek.

źródło danych: TGI, analiza danych z lat 2003-2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku od 20-55 lat.



**1** W okresie ostatnich 11 lat systematycznie spada odsetek osób pijących najpopularniejsze typy alkoholu. Na przykład odsetek pijących piwo spadł o 14 punktów procentowych (z 74% do 60%), a odsetek pijących wódkę o 12 p.p. (z 57% do 45%).

**2** W tym samym okresie spadł także odsetek palaczy: grupa osób palących w ogóle zmniejszyła się o 18 p.p. (z 42% do 24%), a palących co najmniej 6 papierosów dziennie – o 18 p.p. (z 39% do 21%).

## Gdzie Polacy szukają informacji o zdrowym stylu życia?



Najpopularniejszym miejscem poszukiwania informacji na temat zdrowego trybu życia jest internet.

Korzysta z niego w tym celu ponad połowa Polaków. Jednocześnie tylko co piąty badany uważa sieć za wiarygodne źródło danych.



Na drugim miejscu jest radio i telewizja. Tu szuka informacji 1/3 badanych.



1/4 w poszukiwaniu informacji o zdrowym stylu życia zagląda do gazet i magazynów.



Tylko co dziesiąty Polak zgłasza się w tym celu do lekarzy.

Jednocześnie są oni uznawani za najbardziej wiarygodne źródło informacji.





Paradoksalnie rzadko korzystamy ze źródła, które uważamy za najbardziej wiarygodne. Znacznie częściej zaglądamy do mniej wiarygodnego internetu. Prawdopodobnie ze względu na łatwy i szybki dostęp do informacji.

## Pamiętaj!



Zdrowy styl życia to coś więcej niż tylko picie wody mineralnej, jedzenie warzyw czy wyjście czasem pobiegać!



Zdrowy styl życia to przede wszystkim konsekwentne działania, na które składają się wszystkie zasady profilaktyki zdrowia: odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, regularne badania, pozytywne i pogodne nastawienie do życia.



Twój styl Cię określa. Pokaż innym, co jest dla Ciebie ważne!



“

**respondent: Diana, 27 lat**

„Jak jest się zdrowym, to człowiek wszystko odczuwa piękniej i jest zadowolony nawet z małych rzeczy. Dlatego żeby zachować zdrowie, staram się dużo ruszać, dużo ćwiczyć. Profilaktycznie. Żeby się nie rozchorować, bo wtedy mogłoby się okazać, że życie przejdzie mi koło nosa”.

# Zdrowa dieta

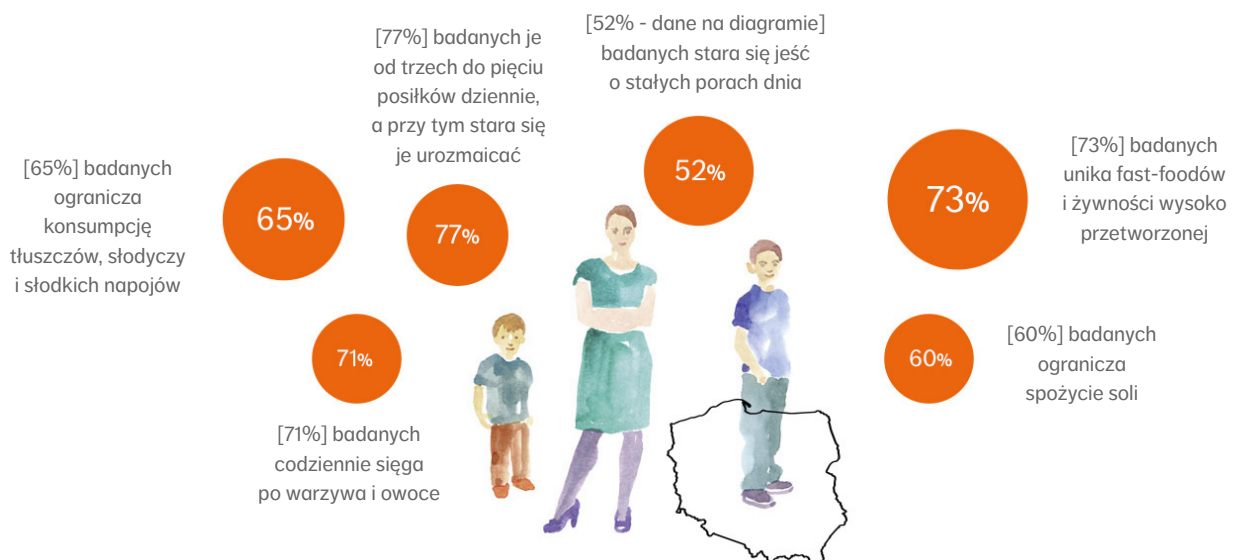


## Zdrowe odżywianie się jest modne!

Rośnie świadomość Polaków na temat zbawiennej roli zdrowego odżywiania się w kontekście dbania o zdrowie. Badania potwierdzają, że na przestrzeni ostatnich lat systematycznie wzrasta liczba osób, które deklarują, że zdrowo się odżywiają. Czy Ty już jesteś wśród nich?

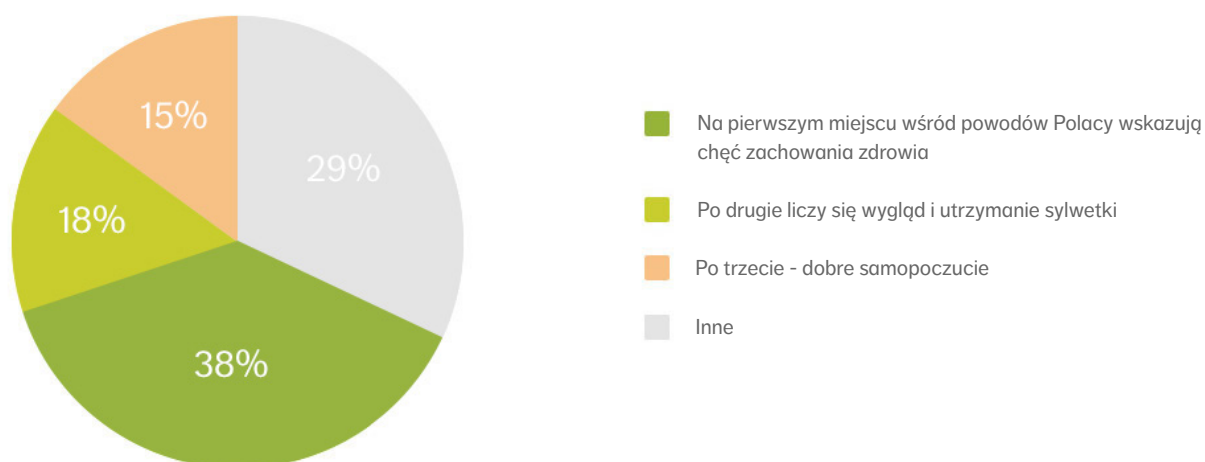
### Jak odżywiają się Polacy? Coraz lepiej!

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



[1] Źródło danych: TGI, analiza danych z lat 2003-2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.

## Dlaczego wybieramy zdrowe odżywianie?



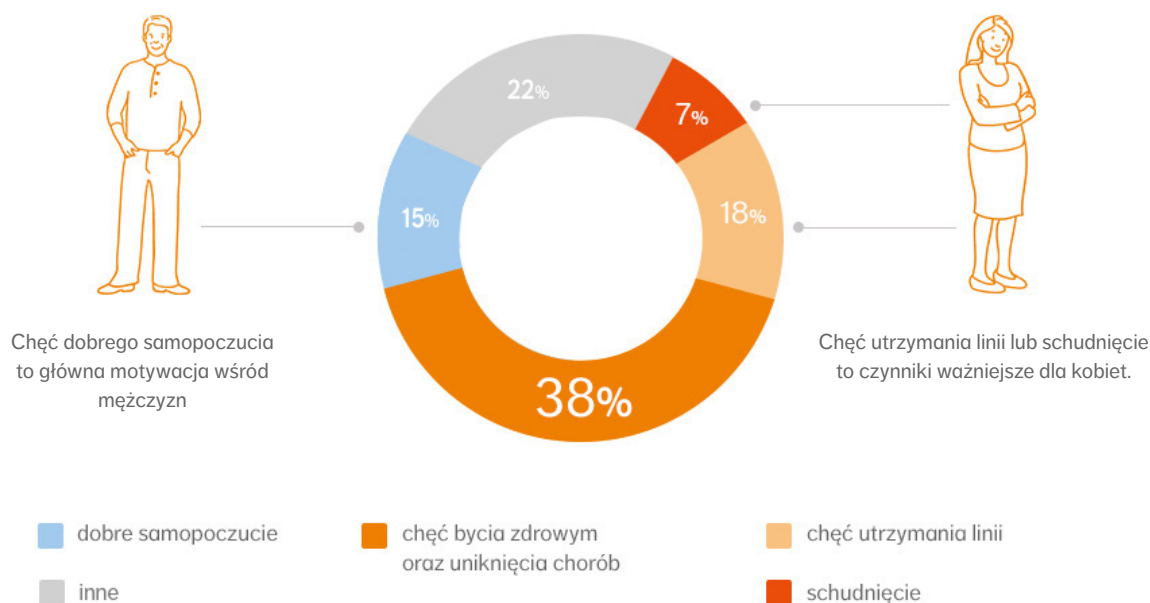
Kobiety częściej wskazują na pierwsze dwa powody, jako główne czynniki motywujące je do zdrowej diety. Pamiętaj, że każdy z tych powodów jest dobry, aby zadbać o swoje zdrowie!

## Na przestrzeni ostatnich lat nawyki żywieniowe Polaków uległy zmianie. Jak?

Źródło danych: TGI, Analiza danych z lat 2003–2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.

- 1 Więcej osób szuka produktów dietetycznych – grupa ta zwiększyła się w ciągu ostatnich 10 lat (z 17 do 21%).
- 2 Rośnie nasza świadomość, że „dobrze nie znaczy drogo” – przez ostatnie 11 lat zmalała grupa przekonanych, że zdrowa żywność musi być kosztowna (z 51 do 46%).
- 3 Wśród nas jest coraz więcej wegetarian – ich liczba wzrosła w ciągu 11 lat z 6 do 13%.

## Co nas motywuje do zdrowego odżywiania?



## Skorzystaj z naszych prostych wskazówek i żyj zdrowo

- Po przyjeździe rano do pracy, napełnij dzbanek świeżą wodą i pij ją jak najczęściej w ciągu dnia!
- Pamiętaj, wybieraj zawsze warzywa i owoce o różnych kolorach – różnorodność jest kluczem do zdrowia. Staraj się, aby każdemu z 3 głównych posiłków towarzyszyła porcja warzyw. Najlepiej, jeśli będą one zajmowały połowę talerza.
- Staraj się jeść świeże owoce i warzywa, gdy w sezonie są najbardziej dojrzałe.
- Zawsze miej pod ręką owoc, warzywo lub porcję orzechów – to idealna, smaczna i zdrowa przekąska pomiędzy głównymi posiłkami. Staraj się, oprócz 3 głównych posiłków, zjadać 2 przekąski w ciągu dnia – tak, aby przerwy w jedzeniu nie przekraczały 4 godzin. Jabłko, papryka, cykorcia czy garstka orzechów i migdałów są zdrowsze od batonika!
- Nigdy nie jedz w pośpiechu!
- Dopiero po ok. 15 minutach spożycia posiłku do mózgu trafia komunikat o zaspokojeniu głodu. Dlatego nakładaj mniejsze porcje na talerz i powoli przeżywaj każdy kęs. Zaspokoisz głód mniejszą ilością jedzenia, unikniesz efektu objadania się i poczujesz się lepiej.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, wypiekane tradycyjnymi metodami. Unikaj wysoko przetworzonych produktów piekarniczych (w tym słodkich bułek), chipsów i innych przekąsek bogatych w cukry, sól i tłuszcze nasycone. Przyrządzając posiłki, staraj się gotować na parze, dusić lub piec w folii. Unikaj smażenia oraz grillowania na otwartym ogniu.
- Świadomie wybieraj zdrowe produkty i zawsze czytaj etykiety na opakowaniach, a będziesz wiedzieć, co wkładasz do koszyka. Wybieraj produkty z możliwie krótkim i prostym składem na etykiecie. Pamiętaj, że niektóre dodatki technologiczne są niezbędne, aby żywność była bezpieczna. Ale inne, np. syntetyczne barwniki czy wzmacniacze smaku i aromatu już niekoniecznie...

## 1 zasada profilaktyki — „Jedz na zdrowie!”

Właściwe odżywianie to niezwykle ważny element, który wpływa na nasze życie. Zbilansowana dieta oraz unikanie produktów niezdrowych i pustych kalorii ma zbawienny wpływ na nasz organizm, a także gwarantuje lepszą formę i samopoczucie.



„Jedzenie jest lekarstwem, a lek pożywieniem” – to stare chińskie przysłowie ma w sobie dużo prawdy. To właśnie chińscy medycy odkryli związek między tym, co jemy, a tym, jak się czujemy. Tego związku nikt dziś nie kwestionuje. Nie wszyscy jednak wiedzą, że unikanie niektórych potraw może mieć duży wpływ na zmniejszenie lub zwiększenie ryzyka zachorowania na określone choroby. W profilaktyce nowotworowej i chorób serca zdrowe odżywianie to jedna z kluczowych zasad. Od jej przestrzegania może zależeć Twoje zdrowie i życie.



“

respondent: Tomasz, 27

„Zdrowe odżywianie to nie są wyrzeczenia. To robienie czegoś dla siebie. To raczej wyzwanie niż wyrzeczenie”.

## Jak zdrowo się odżywiać?

- ✓ Regularne posiłki są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W ciągu dnia powinno się spożyć pięć lub sześć pełnowartościowych porcji pożywienia, najlepiej co ok. 4 godziny. Unikaj przejadania się, lepiej zjeść mniejsze porcje, a częściej, niż np. dwa obfite posiłki.
- ✓ Staraj się trzymać stałych godzin posiłków i nie podjadać pomiędzy nimi. Dzięki temu unikniesz odkładania się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Pamiętaj – spożywanie posiłków o nieregularnych porach może się odbić na Twojej wadze.
- ✓ Ogranicz spożycie słodczy, tłuszczów, potraw smażonych. Pamiętaj, że suszone owoce, miód czy orzechy – pomimo tego, że postrzegane jako zdrowe – są bogate w kalorie, dlatego jedz je w rozsądnych ilościach.
- ✓ Unikaj fast foodów i żywności wysoko przetworzonej – jest to żywność poddana obróbce przemysłowej, często zawiera sztuczne dodatki (cukier i substancje słodzące, sól, tłuszcz, konserwanty, polepszacze smaku).
- ✓ Pij dużo płynów, przynajmniej 1,5 l dziennie (szklanka wody co godzinę), ale zrezygnuj z tych słodkich i kalorycznych, zarówno gazowanych, jak i soków przemysłowych. Wybierz wodę źródlaną, do której możesz dodać cytrynę lub świeżą miętę, by otrzymać zdrowy i orzeźwiający napój. Unikaj długo parzonej mocnej kawy czy herbaty.
- ✓ Pamiętaj, aby spożywać w tygodniu przynajmniej po 2-3 porcje: ryb, chudego mięsa, kasz i roślin strączkowych.
- ✓ W Twoich posiłkach nie może też zabraknąć warzyw i owoców. Dietetycy zalecają pięć porcji, czyli ok. 600 gramów na dobę. Jedna porcja to nieduże jabłko lub średni pomidor, 120 gramów surówki, miseczka zupy jarzynowej czy mały brokuł. Staraj się jadać warzywa i owoce we wszystkich kolorach, w sezonie świeże, a poza nim sięgaj po mrożonki i przetwory. W każdym z 3 głównych posiłków warzywa powinny zajmować połowę Twojego talerza. Aby wprowadzić zdrowe nawyki, zacznij od szklanki warzyw do posiłku.
- ✓ Unikaj używek: alkoholu i papierosów. Nieznaczne ilości niektórych odmian czerwonego wina mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie. Ale pite tylko w umiarkowanych ilościach – jeden kieliszek na dzień do posiłku.

**Pamiętaj – wszystko jest dla ludzi. Ważne jest, aby zachować umiar i zdrowy rozsądek.**



## Co jeść, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowotworów i chorób serca?

Najnowsze analizy różnych zaleceń dietetycznych pokazały, że istnieją pewne kluczowe zalecenia wspomagające normowanie ciśnienia krwi\*, a także profilaktykę nowotworów\*\*.

We wszystkich zaleceniach podkreśla się profilaktykę nadwagi i otyłości, wspartą regularną umiarkowaną aktywnością (przynajmniej 2-3 razy w tygodniu).

### Na prawidłowe ciśnienie krwi, prawidłowe krążenie i zdrowe serce\*

#### cholesterol i tłuszcz

Znaczne ograniczenie w diecie spożycia cholesterolu oraz tłuszczów, w tym nasyconych.

#### produkty wysoko przetworzone

Ograniczenie spożycia produktów wysoko-przetworzonych, bogatych w tłuszcze trans, sól i związki sodu, w tym mięsa przetworzonego, wędlin, a także dań gotowych i wypieków.

#### warzywa i owoce

Spożywanie znacznych ilości (pół talerza) warzyw i owoców w każdym z 4 posiłków dziennie, aby zwiększyć naturalną podaż potasu.

#### produkty mleczne

Czerpanie białka z niskotłuszczowych produktów mlecznych przynajmniej 2 razy dziennie.

#### rośliny strączkowe

Staraj się codziennie dostarczać białko z roślin strączkowych i wartościowych pełnych ziaren.

#### tłuste ryby

Spożywanie tłustych ryb morskich i/lub produktów bogatych w kwasy tłuszczowe Omega 3 przynajmniej 2-3 razy w tygodniu. Ograniczenie tłuszczu roślinnych bogatych w prozapalne kwasy tłuszczowe Omega 6.



### W profilaktyce raka\*

#### woda

Pij przynajmniej 1,5 l wody dziennie – szklankę co godzinę. Unikaj napojów słodzonych oraz mocnych naparów.

#### mięso

Ogranicz do 3 porcji w tygodniu mięso czerwone oraz produkty z mięsa przetworzonego (wędliny).

#### warzywa i owoce

Jedz codziennie przynajmniej 2,5 szklanki warzyw i owoców we wszystkich kolorach.

#### produkty pełnoziarniste

Wybieraj produkty pełnoziarniste i dbaj o to, aby twoje posiłki miały średni indeks glikemiczny (jedz więcej warzyw, niż słodkich owoców).

#### przechowywanie żywności

Bezpieczne przygotowywanie i przechowywanie żywności (optymalna obróbka termiczna – unikanie smażenia, grillowania czy wędzenia).

#### tłuste ryby

Spożywanie tłustych ryb morskich i/lub produktów bogatych w kwasy tłuszczowe Omega 3 przynajmniej 2 razy w tygodniu. Ograniczenie tłuszczu roślinnych bogatych w prozapalne kwasy tłuszczowe Omega 6.

\* Appel L., Moore T., Obarzanek E. i in., DASH Collaborative Research Group, A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure, N.Eng., J. Med. 1997;336: 1117-1124 \*\* Kushi L., Doyle C., McCullough M. i in. wsp. The American Cancer Society 2010 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee.

\*\*American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention. Volume 62, Issue 1, pages 30–67, 11 JAN 2012

## Poniżej znajduje się zestawienie substancji bioaktywnych naturalnie występujących w żywności.

Pamiętaj, że ich działanie jest zależne od ilości i regularności spożywania produktów, a także dojrzałości pokarmów. Rozsądek podpowiada, aby opierać dietę na produktach występujących lokalnie, dojrzałych w danym sezonie, a poza sezonem sięgać po mrożonki i przetwory. Sięgając po produkty egzotyczne lub pozasezonowe staraj się, aby ich ilość nie przekraczała 20% Twojego spożycia. Nigdy nie próbuj zastąpić leków przypisanym działaniem substancji bioaktywnych – ale uwzględniaj jego potencjalny wpływ na organizm i zawsze skonsultuj z lekarzem, czy nie wchodzi w interakcje z podawanymi lekami.

### Na prawidłowe ciśnienie krwi, prawidłowe krążenie i zdrowe serce

#### dieta niskotłuszczowa

Zalecana jest dieta niskotłuszczowa, w której następuje zamiana nasyconych tłuszczów zwierzęcych (z mięsa czerwonego czy smalca) na tłuszcze nienasycone z oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów czy tłustych ryb. Spalniają one także utlenianie złego cholesterolu, co wspomaga witamina E obecna w dobrych tłuszczach roślinnych.

#### nienasycone kwasy tłuszczowe Omega3

Nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3, obecne przede wszystkim w tłustych rybach morskich, takich jak łosoś czy śledź (ale unikaj solonego), zmniejszają ryzyko zawału serca. Znajdziesz je także w oleju lnianym tłoczonym na zimno.

#### oliwa z oliwek, olej rzepakowy i awokado

Oliwa z oliwek, olej rzepakowy i awokado są bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które są obojętne dla rozwoju zmian miażdżycowych i nie blokują naczyń krwionośnych. Dlatego rezygnuj na ich korzyść z tłuszczów trans, zwierzęcych oraz utwardzonych (np. z wypieków czy smażenia).



### W profilaktyce raka

#### tłuszcze nienasycone

Zalecana jest dieta w której następuje zamiana nasyconych tłuszczów zwierzęcych (z mięsa czerwonego czy smalca) oraz tłuszczów trans na tłuszcze nienasycone z oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, orzechów czy tłustych ryb. Nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3 przede wszystkim obecne są w tłustych rybach morskich jak łosoś czy śledź (ale unikaj solonego), zmniejszają ryzyko rozwoju niektórych nowotworów i mają działanie przeciwzapalne w organizmie. Znajdziesz je także w oleju lnianym tłoczonym na zimno

#### owoce czerwone

Bogate w antocyjany czereśnie, czerwone winogrona, jabłka, owoce leśne – pomagają usuwać z organizmu wolne rodniki, które przyczyniają się do stanów zapalnych oraz uszkodzeń DNA, które mogą powodować nowotwory.

#### owoce pomarańczowe

Bogate w beta-karoten bataty, marchewka, dynia czy morele – który jest silnym przeciwutleniaczem i ma duży wpływ na zwiększenie odporności. Udowodniono, że beta-karoten syntetyczny (z suplementów) nie ma takich właściwości, jak ten który naturalnie występuje w pomarańczowych warzywach i owocach.



## Na prawidłowe ciśnienie krwi, prawidłowe krążenie i zdrowe serce

### przeciwutleniacze

Przeciwutleniacze to niektóre witaminy i substancje bioaktywne, pomagające oczyszczać organizm z wolnych rodników, które uszkodzają naczynia krwionośne i wpływają na ciśnienie krwi. Intensywnie zabarwione warzywa i owoce są źródłem licznych przeciwutleniaczy, w tym witamin antyoksydacyjnych A,C,E (brokuły, jabłka, jagody, owoce cytrusowe, papryka) oraz substancji bioaktywnych, takich jak flawonoidy, które wzmacniają ich działanie. Jednym z ważniejszych z nich jest likopen, który zmniejsza ryzyko zawału o nawet połowę, a jego źródłem są przetwory z pomidorów. Pijąc soki z owoców cytrusowych, zawsze skonsultuj z lekarzem, czy nie wchodzi w interakcje z lekami, ponieważ np. sok grejfrutowy blokuje działanie niektórych leków. Z drugiej strony czerwone grejfruty zawierają duże ilości flawonoidów, które wpływają na układ krążenia, chroniąc przed miażdżycą. Wystarczy szklanka świeżo wyciśniętego soku dziennie. Warto abyś sięgał po owoce jagodowe - przynajmniej garść dziennie. Bogata w przeciwutleniacze aronia obniża ciśnienie krwi i reguluje krążenie.

### rośliny cebulowe i czosnek

Rośliny cebulowe i czosnek są bogate w związki siarki. Jak udowodniono, jeden ząbek czosnku dziennie wspomaga profilaktykę miażdżycy tętnic poprzez blokowanie tworzenia się płytki miażdżycowej, a nawet według niektórych badaczy cofanie takich zmian.

### warzywa

Zmiany miażdżycowe, które m.in. prowadzą do chorób krążenia i serca, są związane z poziomem homocysteiny. Stwierdzono, że jej poziom istotnie pomaga obniżyć podaż liściastych warzyw: sałaty, szpinaku, kapusty oraz produktów pełnoziarnistych, soczewicy czy szparagów, które są bogate w foliany, a głównie w kwas foliowy.

### błonnik rozpuszczalny

Aby obniżyć poziom złego cholesterolu, trzeba zadbać o odpowiedni poziom błonnika rozpuszczalnego. Warto wzbogacić dietę w pełne ziarna, rośliny strączkowe (soja, fasole), siemię lniane czy nasiona babki, gdyż są bogate w błonnik rozpuszczalny i beta-glukany, co ma pozytywny wpływ na organizm i zahamowanie negatywnych zmian w naczyniach krwionośnych.



## W profilaktyce raka

### glukozynolany

Zawarte w brokułach, brukselce czy kapuście glukozynolany mają działanie hamujące na niektóre nowotwory i są szczególnie polecane w ich profilaktyce jako codzienny element diety.

### flawonoidy

Flawonoidy to naturalne przeciwutleniacze, występujące w brokułach, cebuli i czosnku, jabłkach, jagodach i owocach cytrusowych, dodatkowo wzmacniające potencjał witamin, których źródłem są te warzywa i owoce. Przypisuje się im działanie ochronne na DNA przed wolnymi rodnikami, dzięki czemu wspomagają profilaktykę powstawania nowotworów.

### kurkuma

Kurkuma to charakterystyczna przyprawa o intensywnie żółtym zabarwieniu, dodawana do wielu mieszanek typu curry. Zauważa się istotnie niższy poziom zachorowań na nowotwory przełyku w Azji. W testach laboratoryjnych kurkuminoidy wykazały się skuteczne w walce z komórkami czerniaka. Wyniki badań na Uniwersytecie w Swansea sugerują, że kurkuma może wpływać na blokowanie jednego z białek powiązanych z kilkoma nowotworami przewodu pokarmowego. Używając kurkumy w potrawach, należy pamiętać o jej „aktywacji”, tzn. poddaniu obróbce cieplnej poprzez prażenie lub duszenie potrawy z dodatkiem przypraw. Potrawy bardzo ostre i ostre, zawierające duże dawki kapsaicyny pochodzącej z papryki, mogą działać drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego, przez co same mogą być przyczyną chorób. Stosujmy więc ostre przyprawy z umiarem. Sama kurkuma nie jest ostra i może być bezpiecznie używana jako dodatek do zup, warzy w duszonych, mięs, sosów czy nawet deserów.

**Poznaj 7 produktów, za które  
Twój organizm będzie Ci wdzięczny.**  
**Wykazują one korzystny wpływ na ciśnienie krwi, krążenie i pracę serca.  
Są też stosowane w profilaktyce nowotworów.**



#### owoce kaki

Zwane są inaczej persymoną, stanowią egzotyczne źródło zdrowia. W chińskiej medycynie wykorzystywane są do leczenia wielu schorzeń, m.in. obniżania ciśnienia. Japońskie badania wskazują na ich działanie antynowotworowe, a ponadto wyciąg może silnie hamować rozwój komórek białaczki. Zaobserwowano też znaczne zmniejszenie się poziomu ogólnego cholesterolu, cholesterolu LDL, trójglicerydów i nadtlenków lipidowych u osób, których dietę wzbogacano o persymonę. Może wyglądać egzotycznie, ale w smaku przypominają... śliwkę lub morelę.



#### zielona herbata

Doda mocy Twojemu sercu! Badania prowadzone na Uniwersytecie Tohoku w Japonii dowodzą, że osoby pijące co najmniej jedną filiżankę zielonej herbaty rzadziej chorują na serce. Stymuluje ona także działanie pęcherza moczowego, co przyspiesza produkcję moczu i wydalanie toksyn z organizmu. Zielona herbata wspomaga ponadto odchudzanie, ponieważ przyspiesza metabolizm i usuwa zbędne produkty przemiany materii. Bogaty w teinę napar z pierwszego parzenia działa pobudzająco, z drugiego pomaga natomiast radzić sobie z napięciami emocjonalnymi i stresem. Pamiętaj — najlepiej parzyć ją w temperaturze 60-80 stopni przez maksimum 3 minuty, aby nie straciła swoich właściwości. Pamiętaj, aby odsączać fusy po zaparzeniu herbaty, gdyż po 5 minutach zaczynają się wydzielać szkodliwe związki.



#### zdrowa woda

Zdrowa woda życia doda! To nie mit, to fakt. Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu, a szybko odczujesz wpływ na swój organizm. Dorosły człowiek powinien pić ok. 2 litry wody dziennie. Odwodnienie może powodować bóle głowy, zaparcia, a nawet zaburzenia koncentracji. Chcesz pracować wydajniej, miej wodę w zasięgu ręki!

Woda w profilaktyce zdrowotnej

1. Zapobiega chorobom serca – badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Kalifornii z udziałem kobiet i mężczyzn wykazały, że spożywanie ok. 2 litrów wody obniża ryzyko chorób serca.
2. Chroni przed nowotworami – spożywanie odpowiedniej ilości wody zapobiega występowaniu raka pęcherza oraz jelit.
3. Poprawia koncentrację i zdolności umysłowe – niedobór 2% wody powoduje problemy ze skupieniem uwagi oraz spowalnia proces uczenia się.



#### zdrów jak ryby

Znasz powiedzenie: „zdrów jak ryba”? Ryby zawierają kwasy omega-3, które zapobiegają stanom zapalnym i zwiększają odporność organizmu. Bogate w tłuszcze nienasycone makrela, sardynka, tuńczyk, łosoś czy śledź działają ochronnie na serce, wpływając korzystnie na ciśnienie tętnicze i regulację krążenia krwi. Nie zapominaj o nich w swojej diecie!



#### imbir

Jest uznawany za środek znoszący uczucie nudności oraz łagodzący stany zapalne. Ma to związek ze zwiększeniem produkcji w organizmie eikozanoidów przeciwzapalnych. Do takich wniosków doszło Amerykańskie Stowarzyszenie Badań nad Rakiem (American Association of Cancer Research). Substancja czynna imbiru o nazwie gingerol może mieć działanie blokujące wzrost raka jelita grubego. Zaleca się więc picie naparów, herbatki imbirowych czy ścieranie świeżego korzenia do potraw, co nadaje im unikatowego, odświeżającego posmaku. Ze względu na działanie pobudzające i wzmagające uczucie gorąca, osoby z zaburzeniami krążenia lub podrażnieniami błon śluzowych powinny skonsultować obecność imbiru w swojej diecie z lekarzem.



#### migdały i orzechy włoskie

Poleca się regularne spożywanie orzechów włoskich i migdałów – stanowią wyjątkowe źródło zdrowych tłuszczów oraz są źródłem błonnika, magnezu, miedzi i cynku, które działają korzystnie na system sercowo-naczyniowy. Warto codziennie jeść ich garstkę (około 8 orzechów) jako zdrową przekąskę. Jedząc orzechy, zachowaj umiar (są kaloryczne) i unikaj produktów przetworzonych: prażonych, solonych czy karmelizowanych.

Idąc na zakupy zwracaj uwagę, czy przynajmniej ich połowa z nich stanowi warzywa i owoce w różnych kolorach. Tak samo powinien wyglądać talerz z Twoim zdrowym posiłkiem!



### dr Sybilla Berwid-Wójtowicz, doradca żywieniowy

Sybilla Berwid-Wójtowicz ma multidyscyplinarne wykształcenie. Doktorat obroniła w 2007 roku w Zakładzie Dietetyki Katedry Nauk Fizjologicznych na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej SGGW. Następnie ukończyła studia podyplomowe z poradnictwa dietetycznego w Instytucie Żywności i Żywienia Człowieka w Warszawie. Aby wzbogacić swoje wykształcenie, w 2015 roku ukończyła studia podyplomowe z żywienia klinicznego na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie. Jest autorką około 200 publikacji z zakresu żywienia w różnych czasopismach branżowych i specjalistycznych. Prowadzi własny serwis [www.dietoprofilaktyka.pl](http://www.dietoprofilaktyka.pl) oraz bloga [www.onkokuchnia.blogspot.com](http://www.onkokuchnia.blogspot.com)

„Podstawową zasadą towarzyszącą ludzkości od tysiącleci w różnych wierzeniach i zaleceniach jest... umiarkowanie w jedzeniu i piciu. Oczywiście, aby wiedzieć co to znaczy umiarkowanie, musimy najpierw wiedzieć, ile to jest za dużo, a ile za mało. Na przestrzeni wieków i dziesięcioleci zmieniała się dostępność jedzenia, co wpływało na status zdrowotny kolejnych pokoleń. Trudne doświadczenia wieku XX odsłoniły dwie prawdy: że „głodny dłużej żyje” i że umiarkowanie w spożywaniu pokarmów przyczynia się do zdrowia. Tymczasem postępy w medycynie (także największe na przestrzeni ostatniego stulecia), pozwalają, abyśmy żyli coraz dłużej, niezależnie od trapiących nas chorób, często wynikających z nadmiernej konsumpcji. Codzienna profilaktyka dietetyczna i przestrzeganie zasad higienicznego życia (unikanie dymu papierosowego, regularna aktywność o umiarkowanym natężeniu) pozwalają nawet o połowę zredukować ryzyko zgonu na najczęstsze choroby cywilizacyjne, takie jak nowotwory i choroby serca. Nawet jeśli zachorujesz, ale będziesz przestrzegał zasad dietoprofilaktyki, łatwiej Ci będzie zmagać się z chorobą. Dlatego jeśli zdecydujesz się na zmiany nawyków, gdy zwróci Ci na to uwagę lekarz, stosowanie się do zaleceń poprawi Twoje wyniki badań i pozwoli na skuteczniejsze leczenie, stabilizując Twój stan zdrowia.”



# Aktywność fizyczna



## Zbawienny ruch

Stare powiedzenie głosi, że jesteśmy tym, co jemy. Najlepsze efekty daje jednak połączenie zbilansowanej diety z aktywnością fizyczną. Czy Polacy dbają o swoją kondycję?<sup>[1]</sup>



80%

Polaków deklaruje, że uprawia sport przynajmniej od czasu do czasu.



Tylko 2%

badanych przyznało, że w ogóle nie jest aktywna fizycznie.



50%

respondentów ćwiczy prawie codziennie.

Ponad 1/4

z nas robi to regularnie.

90%

osób jest aktywna co najmniej raz w tygodniu.

[1] Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

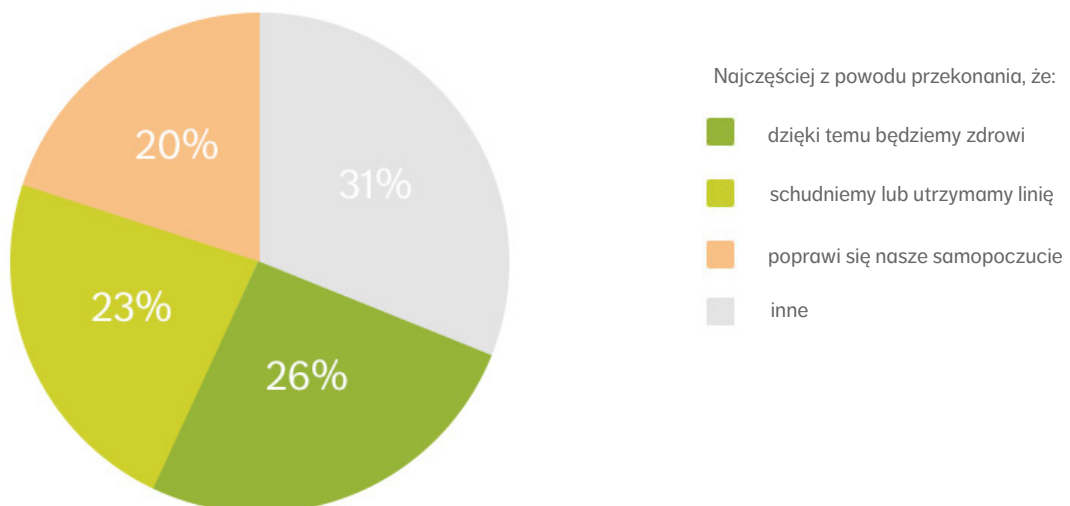
## Kobiety czy mężczyźni – kto ćwiczy więcej?



Z jednej strony więcej mężczyzn niż kobiet regularnie uprawia sport.

Z drugiej strony jest wśród nich więcej osób, które nie ćwiczą wcale lub bardzo rzadko.

## Dlaczego jesteśmy aktywni fizycznie?





## Najbardziej popularne formy aktywności fizycznej i ilu z nas je wybiera?



50%

jazda na rowerze



35%

spacery



26%

bieganie



25%

pływanie



10%

ćwiczenia na siłowni



8%

aerobik



7%

gra w piłkę nożną

## Czy wiesz, że?



W ciągu ostatnich 11 lat niemal potroiła się liczba biegających Polaków (wzrost z 2 do 5,5%).



Prawie dwa razy więcej osób chodzi także na siłownię (wzrost z 5 do 9%).



W ciągu ostatnich 5 lat wzrosło zainteresowanie jazdą na rowerze (z 30 do 33%).

To bardzo dobre informacje, ale nadal jest sporo do zrobienia!  
Badania przeprowadzone w Danii i Wielkiej Brytanii pokazują, że regularna i umiarkowana aktywność fizyczna może wydłużyć życie człowieka o 3-5 lat! [2]

[2] Źródło danych: TGI, Analiza danych z lat 2003–2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.



Światowa Organizacja Zdrowia WHO szacuje, że aż połowa Europejczyków wsiada do samochodu, aby przejechać trasę krótszą niż 5 km. Dokładnie tę samą odległość można pokonać rowerem w zaledwie 15-20 minut, a pieszo w ciągu 30-50 minut. [2]

Dlatego, o ile to możliwe, wybierz rower lub wysiadaj jeden przystanek wcześniej i dalszą drogę do pracy pokonaj pieszo. Jeśli nie możesz rozstać się ze swoim autem, wybieraj częściej schody niż windę. Twój organizm odwdzięczy Ci się za to świetnym samopoczuciem i lepszą kondycją! Pamiętaj — sport to zdrowie!

[2] Źródło: <http://www.who.un.org.pl/aktualnosci.php?news=92&wid=14&wai=&year=&back=%2Faktualnosci>.

## 2 zasada profilaktyki brzmi „Bądź aktywny fizycznie!”

Aktywność fizyczna to kolejny krok do sukcesu w profilaktyce zdrowotnej. Nie tylko pozwala utrzymać ciało w dobrej kondycji, ale także korzystnie wpływa na układ oddechowy, krwionośny oraz ruchu. Potrzebujesz lepszej zachęty?



### 1 Co nam daje ruch?

Dzięki lepszemu dotlenieniu mózgu, osoby systematycznie uprawiające sport zachowują lepszą pamięć i koncentrację. Ponadto w trakcie wykonywania ćwiczeń nasz organizm wytwarza endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które odpowiedzialne są za dobre samopoczucie. Jednym słowem sport to szczęście i zdrowie na co dzień!

### 2 Czy Polacy są aktywni fizycznie?

Najliczniejsza grupa to przeciętnie aktywni, którzy uprawiają sport w miarę regularnie. Najmniej liczna to ci, którzy nie przywiązują wagi do ruchu i zdrowego odżywiania. Na szczęście rośnie odsetek tych najbardziej aktywnych i systematycznych. Tak trzymać!



“ respondent: Diana, 27 lat

„Cały czas czuję, że ruch napawa mnie optymizmem, ćwiczenia sprawiają mi radość. Jestem dzięki temu bardziej otwarta, do głowy przychodzą mi lepsze pomysły i mam ochotę działać”.



# Jak zacząć być aktywnym?

Najważniejszy i najtrudniejszy jest pierwszy krok. Ważne, aby zacząć działać konsekwentnie, a z czasem wejdzie nam to w nawyk.

- 1 Zdrowym osobom zaleca się aktywność o umiarkowanej intensywności, ale wykonywaną regularnie, czyli co najmniej trzy razy w tygodniu, a najlepiej codziennie.
- 2 Forma aktywności fizycznej nie jest istotna. Może to być np. szybki marsz lub marszobieg, jazda rowerem, gimnastyka ogólnorozwojowa, pływanie czy ćwiczenia na siłowni.
- 3 Najważniejsza jest systematyczność!
- 4 Wysiłek powinien trwać nie mniej niż 30 minut.
- 5 Nawet wysiłek o mniejszej intensywności lub krótszym czasie trwania będzie lepszy niż „ruchowe lenistwo”.

## Jakie znaczenie odgrywa aktywność fizyczna w profilaktyce raka i chorób serca? Ogromne!



### Choroby serca

Już po kilku tygodniach treningu zmniejsza się spoczynkowa częstość skurczów serca, a przy tym wzrasta jego objętość i masa. Serce staje się silniejsze i przy jednym uderzeniu może przepompować więcej krwi. Dzięki temu poprawia się jego wydajność i sprawność. Poprawia się też jego unaczynienie, co w praktyce oznacza zmniejszenie ryzyka zawału i miażdżycy.

## Rak

Regularny wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie i stymulująco na pracę układu odpornościowego, którego funkcją jest zapobieganie i zwalczanie w organizmie wszelkich infekcji. Stanowi on barierę chroniącą organizm przed drobnoustrojami i czynnikami chorobotwórczymi, w tym niebezpiecznymi komórkami nowotworowymi.



## Pamiętaj!

Przeznaczenie choćby jednej godziny dziennie na oglądanie telewizji w pozycji stojącej, a nie siedzącej, daje szansę na utratę 1-2 kg tłuszczu rocznie.



Już przejście 10 kilometrów tygodniowo zmniejsza ryzyko zawału o 50%.

Regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają na wydłużenie życia poprzez zmniejszenie ryzyka zapadalności na szereg chorób.

## Sprawdź, ile kalorii spalasz dzięki Twojej ulubionej aktywności fizycznej

### Aktywności umiarkowane

	siedzenie 100 kcal/h
	gotowanie 188 kcal/h
	prasowanie 248 kcal/h
	odkurzanie 260 kcal/h
	spacerowanie 240 kcal/h



### Aktywności energiczne

	szybki marsz 350 kcal/h
	gimnastyka, siatkówka 300 kcal/h
	taniec, tenis 420 kcal/h
	koszykówka 260 kcal/h
	piłka nożna 600 kcal/h
	bieg 660 kcal/h

# Wybierz sport dla siebie

Zanim zaczniesz regularnie uprawiać sport, warto wykonać podstawowe badania i sprawdzić ogólny stan zdrowia. Należy też dostosować aktywność fizyczną do swojego wieku.



## jazda na rolkach

Jazda na rolkach zyskuje na popularności, niezależnie od płci i wieku. To doskonałe rozwiązanie dla każdego, kto prowadzi siedzący tryb życia. Lepsza kondycja, wzmocnienie kręgosłupa, poprawa wydolności układu krążeniowego, dawka pozytywnej energii—to tylko niektóre zalety jazdy na rolkach. Co istotne, aktywność ta nie obciąża stawów. Może warto pojeździć już dziś i poczuć wiatr we włosach?



## nordic walking

Nordic walking to inaczej marsz z kijkami. Sport ten często wybierają osoby starsze – i trudno im się dziwić, gdyż angażuje do pracy wszystkie partie mięśni. W przeciwieństwie do spacerów czy biegania, pracuje przy nim także górna połowa ciała. Nordic walking nie tylko poprawia wydolność i sprawność organizmu, ale także kształtuje mięśnie nóg i rąk. Dodatkowo stosowanie kijków wymusza utrzymanie wyprostowanej pozycji ciała i odciąża kręgosłup. To doskonały wybór w warunkach miejskich



## skakanie na skakance

Skakanie na skakance kojarzy się z beztroskimi latami dzieciństwa, ale ma też duży wpływ na nasze zdrowie. Poprawia krążenie, zwiększa wydajność układu oddechowego, a co najważniejsze obniża ryzyko zachorowania na choroby serca. Biegnij po zdrowie – w podskokach!



## marszobieg

Marszobieg to fantastyczne ćwiczenie cardio dla osób niewprawionych w uprawianiu sportu. Warto spróbować takiego treningu szczególnie wtedy, gdy sprzyja temu letnia aura. Jak ćwiczyć? Zaczynj od 2 minut biegu i 6 minut marszu, następnie zmniejszaj proporcję wraz z kolejnymi dniami, czyli 3 minuty biegu i 5 minut marszu itd. Kto wie, może kiedyś przebiegniesz maraton?



## joga

To dobre rozwiązanie, jeśli chcesz wyciszyć i wzmocnić organizm. A ćwiczyć możesz nawet w domu – na co jeszcze czekasz?

## Sporty dla zaawansowanych



## crossfit

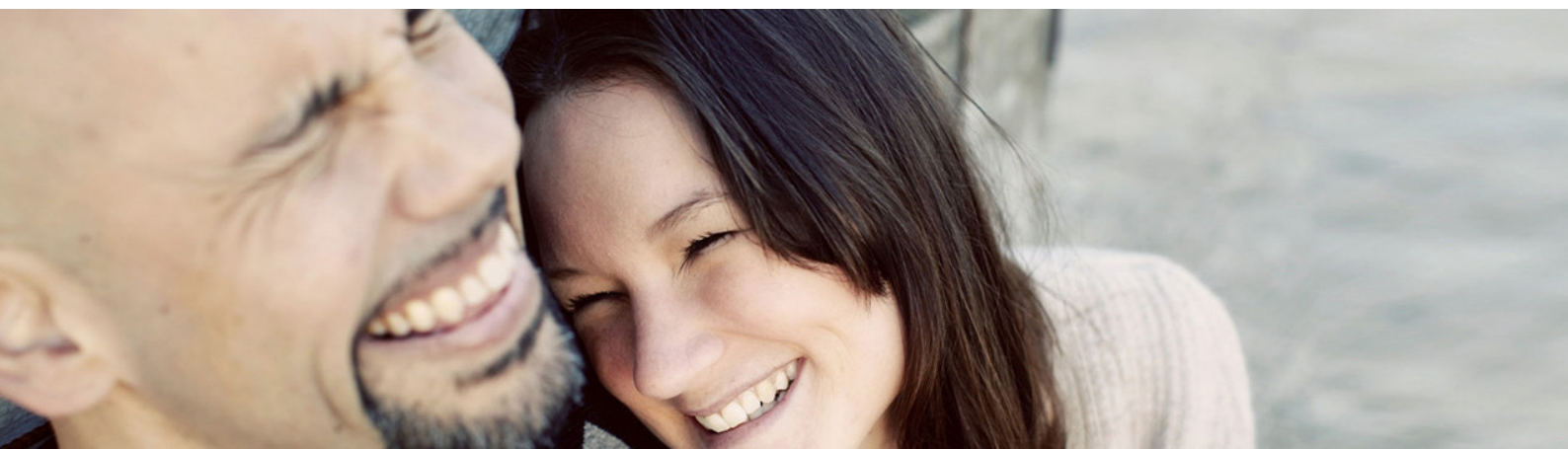
Zaawansowanym polecamy CrossFit. Wiąże się on z dużym wysiłkiem, ale nagrodą jest zdobyta siła i wytrzymałość. Ten rodzaj treningu narodził się w 2001 roku w USA, a dziś gromadzi coraz większą rzeszę zwolenników na całym świecie. Jeśli rozpiera Cię energia – to idealna propozycja sportu dla Ciebie!



## sztuki walki

Treningi sztuk walki poprawiają kondycję, uczą samodyscypliny i redukują poziom negatywnych emocji. Do najpopularniejszych rodzajów należą karate, judo i jujitsu. Panowie, próbowaliście którejs z sztuk walki?

# Badania profilaktyczne



## Regularne badania to przewaga na starcie

Nie wystarczy być aktywnym i dobrze się odżywiać. Badaj się regularnie, aby zachować zdrowie na lata i zyskać znacznie większe szanse w wyścigu z chorobą.



### Ponad 50%

Polaków w ciągu ostatniego roku zgłosiła się na badania profilaktyczne.



Na szczęście jesteśmy coraz bardziej rozsądni — maleje liczba osób, które nigdy nie wykonały badań profilaktycznych.



## Co 3

Polak bada się systematycznie  
nawet wtedy, gdy nic mu nie dolega.

[1] Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

**Badaniom najczęściej poddają się kobiety, osoby młode (do 30. roku życia), z wykształceniem wyższym oraz mieszkające w miastach średniej wielkości. Mężczyźni kierują swoje kroki na badania dopiero wtedy, gdy ich organizm zaczyna bić na alarm. Panowie – najwyższa pora na zmiany!**

## Czy wiesz, że?



W ciągu ostatnich 11 lat zmniejszyła się liczba Polaków, którzy nadmiernie pracy tłumaczą brak troski o własne zdrowie (z 40 do 33%).



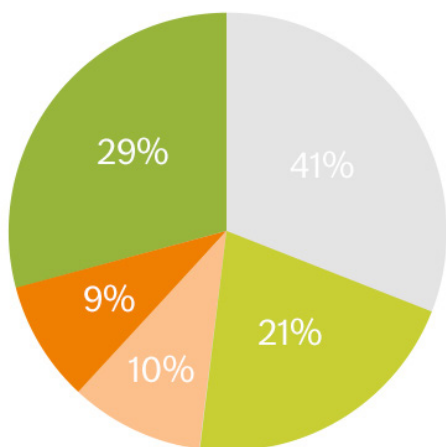
Wzrosła natomiast liczba osób, które znajdują czas na badania profilaktyczne (z 29 do 33%).



**Jaki z tego wniosek? Nasze życiowe priorytety zmieniają się – zaczynamy bardziej doceniać wagę dbania o siebie.**

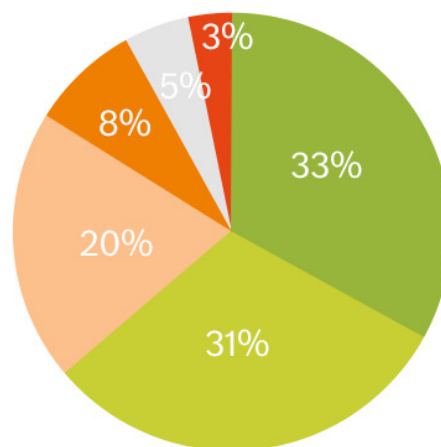
[2] Źródło danych: TGI, analiza danych z lat 2003–2014, reprezentatywna próba Polaków w wieku 20–55 lat.

## Dlaczego się badamy?



- lęk przed chorobą
- potrzeba spokoju i pewności, że wszystko jest w porządku
- choroba lub śmierć wśród znajomych i bliskich
- chęć długiego i zdrowego życia
- inne

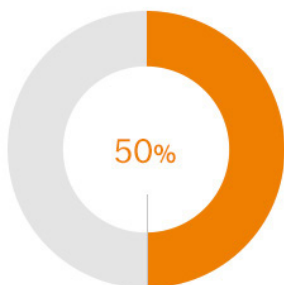
## Dlaczego się nie badamy?



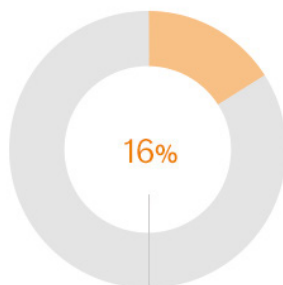
- brak czasu
- nieodczuwanie potrzeby
- brak wyraźnych dolegliwości i chorób
- problemy z umówieniem wizyty do lekarza
- lenistwo
- inne

## Najpopularniejsze badania profilaktyczne, przeprowadzane w ciągu ostatnich trzech lat

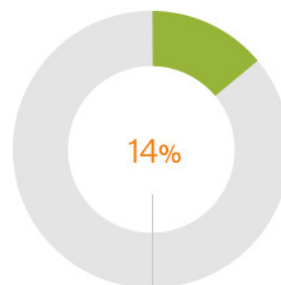
To całkiem dobry wynik! Pamiętaj jednak, by zawsze zgłaszać się na badanie profilaktyczne krwi na czczo, czyli rezygnując z porannego posiłku i napoju. Poprzedniego dnia zjedz lekką kolację najpóźniej o 18.00, aby uniknąć podwyższenia poziomu glukozy oraz cholesterolu we krwi. W ten sposób wyniki będą rzetelne.



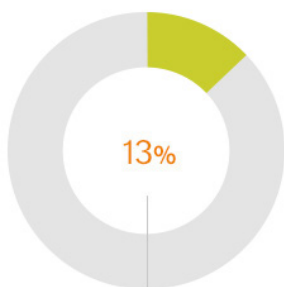
Morfologia lub inne badanie krwi



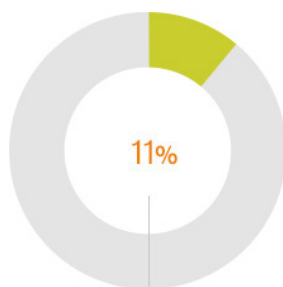
Badanie moczu



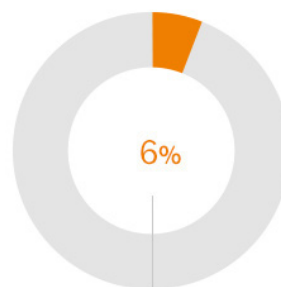
USG piersi, jamy brzusznej lub tarczycy



RTG klatki piersiowej



Cytologia



badanie kardiologiczne

Na badanie kardiologiczne wskazało tylko 6% Polaków. Szkoda, bo dzięki regularnym badaniom kardiologicznym można w odpowiednim momencie rozpoznać chorobę niedokrwienną serca i nie dopuścić do zawału.

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

# Pamiętaj!



Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie wykazuje żadnych niepokojących objawów. Dzięki regularnym badaniom można szybko wykryć chorobę na wczesnym jej etapie i dzięki temu rozpocząć zakończone sukcesem leczenie.

Pamiętaj! Wczesna diagnoza zwiększa szansę na wyleczenie, a w przypadku chorób przewlekłych zapobiega wystąpieniu powikłań.

---

Geny i styl życia mogą zwiększać naszą podatność na niektóre choroby. Z tego powodu powinniśmy badać się regularnie, aby zminimalizować ryzyko rozwoju schorzenia. Jeśli mamy w rodzinie przypadki nowotworów, możemy znajdować się w tzw. grupie ryzyka. Pod żadnym pozorem nie należy wówczas lekceważyć roli badań profilaktycznych. Jeśli palimy papierosy, powinniśmy mieć świadomość ryzyka licznych chorób, przede wszystkim układu oddechowego, dlatego co roku należy wykonać zdjęcie RTG klatki piersiowej i badania spirometryczne, sprawdzające pojemność płuc.

---

Osoby po 50. roku życia wchodzi w wiek zwiększonego ryzyka chorób cywilizacyjnych. W tym wieku nie wolno zapominać o wykonywaniu regularnych badań profilaktycznych, m.in. w kierunku cukrzycy, osteoporozy, nadciśnienia czy nowotworu piersi lub prostaty.



### 3 zasada profilaktyki „Badaj się regularnie”

Regularne wykonywanie podstawowych badań przesiewowych to trzecia niezwykle ważna zasada profilaktyki zdrowia. Dostarczają one wielu informacji na temat organizmu i pomagają wychwycić potencjalne zagrożenia. Nie daj się zaskoczyć – dbaj o siebie i badaj się regularnie!



Do podstawowych badań okresowych profilaktycznych należą:

- ✓ Badanie morfologiczne i biochemiczne krwi (OB, ilość czerwonych i białych krwinek, poziom cholesterolu i stężenie glukozy)
- ✓ RTG klatki piersiowej (dla palących papierosy)
- ✓ Badanie moczu (obecność glukozy, białka i krwinek)
- ✓ USG brzucha i piersi

Lekarze nie są cudotwórcami. Nie pomoże nawet najlepsza terapia i najwybitniejszy profesor, jeśli choroba zostanie wykryta zbyt późno. Czujesz się dobrze i na pierwszy rzut oka tryskasz zdrowiem? To świetnie! Mimo to pamiętaj, by upewnić się o tym dzięki badaniom profilaktycznym. Zachowasz pełną kontrolę nad tym, co dzieje się w Twoim organizmie, a w razie nagłych zmian możesz zyskać dużą przewagę na starcie w wyścigu z ewentualną chorobą.

**Dbaj o siebie i przestrzegaj zaleceń lekarzy. Raz w miesiącu badaj się samodzielnie — kontroluj piersi lub jądra, a raz w roku wybierz się do lekarza na podstawowe badania profilaktyczne. Niezależnie od wieku!**



## Czy wiesz, że?



Nowotwory to jedne z najbardziej „podstępnych” chorób. Wiele z nich rozwija się nawet przez dziesiątki lat, w ogóle nie dając o sobie znać. Regularne wykonywanie badań diagnostycznych to szansa, aby je przechrzyć.



**respondent: Anna, 36 lat**

„Ludzie boją się, że nie wiadomo, co się okaże. Część osób nie ma czasu. Wydaje mi się, że wynika to też z łatwego dostępu do leków bez recepty. Badania profilaktyczne wymagają wysiłku. Jeśli ktoś nie ma pieniędzy na prywatny abonament czy prywatną wizytę, to trzeba mieć skierowanie. Zaskakuje mnie to, bo czytałam o kampaniach, w ramach których zapraszają na cytologię kobiety listami do skrzynek, a one nawet nie idą, mimo że mają to za darmo. Wiem, że jeżdżą też mammobusy, a mimo to jest mały odzew. Może niektórzy wstydzą się badania?”.

## Pamiętaj!

Nawet jeśli nie obserwujesz żadnych zmian w ogólnym samopoczuciu, raz w roku wykonaj podstawowe badania. Zyskaj przewagę w walce z chorobą na starcie albo pewność, że wszystko jest w porządku.

Termin kolejnych badań zapisz w podręcznym kalendarzu, aby o nich nie zapomnieć. Trzymaj rękę na pulsie!



Regularne badania nie są kaprysem ani oznaką egoizmu czy hipochondrii. To wyraz odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich. Twoje zdrowie i życie są bezcenne.

Nie lekceważ nawet drobnych sygnałów swojego organizmu! Być może domaga się kontroli lekarskiej.

Zachęć do profilaktycznych badań także swoich najbliższych. Masz szansę ochronić ich przed poważną chorobą.

## Profilaktyczne badania dla kobiet

# Badania — ale jakie?

Jak odnaleźć się w gąszczu różnych dostępnych badań?

Czego nie można przeoczyć?

Jakie badania wykonać dwa razy w roku, a które powtarzać raz na dwa lata?

Podpowiadamy!

Badanie „Świadomość zdrowotna Polaków” pokazało, że kobiety badają się częściej i bardziej systematycznie niż mężczyźni. Jednak przeważnie wykonują tylko podstawową morfologię krwi. Co jeszcze powinnaś zrobić, aby uniknąć poważnych konsekwencji chorób?



Regularnie kontroluj swój organizm nawet wtedy, gdy nic Ci nie dolega. Badania profilaktyczne krwi, tarczycy czy piersi to najlepsza recepta na zdrowie kobiety.

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.

Kobiety codziennie godzą ze sobą rolę matki i organizatorki życia domowego z karierą zawodową. Ten wysiłek często przypłacają anemią i migrenami. Dotykają je skutki życia w przewlekłym stresie, z którymi wiążą się zaburzenia snu i depresja. Kobiety coraz częściej i wcześniej zapadają też na choroby układu krążenia, dlatego powinny zwracać szczególną uwagę na układ sercowo-naczyniowy. Badania profilaktyczne u płci pięknej powinny również obejmować nowotwory typowo kobiece, tj. nowotwór złośliwy sutka, jajników i szyjki macicy.

Pomimo szybkiego rozwoju medycyny umieralność na nowotwory wśród polskich kobiet spada zbyt wolno w porównaniu do innych krajów UE. Wpływ na to ma zbyt niska świadomość w zakresie konieczności prowadzenia badań profilaktycznych (m.in. cytologii i mammografii) i wciąż popularny wśród kobiet nałóg palenia tytoniu.

Po 40. roku życia pojemność płuc spada średnio o 10%, a po ukończeniu 60 lat – o 25%. Palenie papierosów znacząco przyspiesza ten proces. Jeżeli nie palimy tytoniu, unikamy zanieczyszczonego powietrza, prawidłowo się odżywiamy, staramy się codziennie spacerować lub uprawiamy sport, przyczyniamy się do poprawy sprawności naszych płuc.

# Choroby serca i układu krążenia

Wbrew stereotypom i obiegowym opiniom to kobiety ponoszą większe konsekwencje zawału serca niż mężczyźni. Zaskakujące? Statystyki pokazują, że pierwszą przyczyną umieralności wśród kobiet nie jest rak piersi, lecz choroby układu sercowo-naczyniowego.



Panuje mit, że kobiety rzadziej cierpią na niedokrwienną chorobę serca, której konsekwencją może być zawał. Zapewne stoi za tym przekonanie, że estrogeny (żeńskie hormony płciowe) w pewnym stopniu mają wpływ ochronny na serce. Faktycznie rozszerzają i uelastyczniają one naczynia krwionośne, pomagają utrzymać poziom złego cholesterolu (LDL) w normie oraz hamują rozwój miażdżycy. Dotyczy to jednak tylko kobiet w okresie rozrodczym. Później liczba zachorowań wśród pań wzrasta, a przebieg wielu schorzeń jest bardziej dramatyczny niż u mężczyzn.

## Aby zapobiec chorobom serca, osobom przed 30. r.ż. zalecamy

- Obserwuj swój organizm — zwłaszcza podczas i po treningu. Objawy takie jak brak możliwości złapania oddechu, uczucie kłucia w klatce piersiowej, kołatanie serca czy zawroty głowy są niepokojącą oznaką niewydolnego krążenia. W takim przypadku należy zgłosić się do lekarza rodzinnego lub specjalisty z dziedziny medycyny sportowej, by określić bezpieczne dla siebie granice w aktywności fizycznej.
- Regularnie mierz ciśnienie i tętno. Najbardziej optymalne dla ludzkiego organizmu jest ciśnienie krwi niższe niż 120/80 mm Hg. Wartości 120-129/80-84 mm Hg to ciśnienie prawidłowe, a 130-139/85-89 mm Hg uważane jest za prawidłowe wysokie. Osoby, u których występuje to ostatnie, powinny zadbać o kontrolę pod kątem rozwoju nadciśnienia tętniczego, ponieważ już od wartości 140/90 mm Hg rozpoznajemy nadciśnienie.

## Aby zapobiec chorobom serca, osobom po 30. r.ż. zalecamy

- Co 2 lata wykonuj EKG serca,
  - Raz w roku mierz poziom cholesterolu we krwi (a jeśli masz nadwagę – co pół roku).
- 

### Ciekawostka 1

Wartość ciśnienia tętniczego jest ściśle związany z dobowym rytmem snu i czuwania człowieka. Zmienia się on w ciągu doby — w dzień ciśnienie jest wyższe a nocą niższe. Najwyższe wartości ciśnienie osiąga w godzinach porannych (między godziną 6 a 12), gdy następuje „rozruch” organizmu po nocnym wypoczynku, a my podejmujemy swoje codzienne aktywności. To niebezpieczny moment dla układu sercowo-naczyniowego, ponieważ ciśnienie gwałtownie rośnie. Według obserwacji lekarzy to właśnie w godzinach porannych najczęściej występują zawały serca i udary mózgu.

Jeśli masz problemy z nadciśnieniem:

- schudnij — utrata jednego kilograma masy ciała obniża ciśnienie nawet o 2–3 mm Hg,
  - ogranicz spożycie soli — spożywaj tylko pół łyżeczki soli dziennie, a w kilka tygodni obniżysz ciśnienie o 10 mm Hg,
  - uważaj na tłuszcze — przy ciśnieniu przekraczającym 130/80 mmHg najlepiej w ogóle zrezygnować z tłuszczów zwierzęcych (słoniny, smalcu, masła), ponieważ sprzyjają rozwojowi miażdżycy, a choroba ta w istotny sposób podwyższa ciśnienie tętnicze,
  - zacznij ćwiczyć — wysiłek fizyczny pozwala zredukować ciśnienie skurczowe nawet o 10 mmHg, a rozkurczowe o 5 mmHg, jednak aktywność fizyczna musi być regularna,
  - odstaw używki — tytoń, alkohol i mocna kawa są wrogami naczyń krwionośnych. Ogranicz je lub całkiem z nich zrezygnuj,
  - nie daj się stresowi!
- 

### Ciekawostka 2

Jeden ząbek świeżego czosnku zawiera od 5 do 9 mg allicyny, substancji, która pomaga normalizować ciśnienie krwi. Czosnek (co wykazano w badaniach klinicznych) ma działanie podobne do leków hipotensyjnych, czyli obniżających ciśnienie tętnicze.

# Choroby nowotworowe

Najczęstszym rodzajem raka występującym u kobiet jest rak piersi.  
Ale nie tylko on atakuje kobiety.



Rak piersi stanowi ponad 1/5 zachorowań na raka. Drugim pod względem częstotliwości jest nowotwór jelita grubego (10%). Trzecie miejsce zajmuje rak płuca (9%), stanowiąc co szóstą przyczynę zgonów nowotworowych u pań. W dalszej kolejności występują nowotwory trzonu macicy (7%), jajnika (5%), szyjki macicy, nerki, żołądka i tarczycy.

## Aby zapobiec nowotworom, kobietom po 18. r.ż. zalecamy

- Naucz się samobadania piersi – wykonuj je raz w miesiącu po zakończeniu menstruacji, najlepiej między 6. a 10. dniem cyklu.
- Raz w roku wybierz się na wizytę do ginekologa i poproś o wykonanie cytologii, która pozwala rozpoznać większość stanów przedrakowych. Gdy wynik jest prawidłowy, powtarzaj ją co 2 lata.
- Żyj zgodnie z zasadami profilaktyki nowotworowej. Alkohol pij rzadko, w niewielkich ilościach i podczas posiłku. Nie pal papierosów. Utrzymuj wskaźnik masy ciała BMI poniżej 25 kg/m<sup>2</sup> – czyli unikaj nadwagi. Stosuj zdrową dietę, na którą składa się co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie (400 g), błonnik w ilości minimum 23 g dziennie, białe mięso zamiast czerwonego. Wyklucz z diety przetwory mięsne i nadmiar soli (nie więcej niż 6 g dziennie). Ćwicz intensywnie przynajmniej przez 30 min. przez 5 dni w tygodniu. Nie stosuj leków hormonalnych. Ograniczaj opalanie. Jeśli zdecydujesz się zostać mamą, karm piersią przez co najmniej 6 miesięcy.

## Aby zapobiec nowotworom, kobietom po 30. r.ż. zalecamy

- Raz w roku wykonuj cytologię i rutynowe badanie ginekologiczne oraz samodzielnie badaj piersi.
  - Raz w roku wykonuj USG piersi. Jeśli twoja mama, babcia lub siostra chorowały na raka piersi, zgłoś się na konsultację do poradni genetycznej, gdzie lekarz onkolog-genetyk powie, jak masz dalej postępować.
  - Co 2 lata zgłaszaj się na USG przezpochwowe – pozwala wykryć wszelkie zmiany w obrębie narządów rodnych.
- 

## Aby zapobiec nowotworom, kobietom po 40. r.ż. zalecamy

- Jeśli nie masz obciążeń genetycznych, raz w roku zgłaszaj się na USG piersi, a co miesiąc, po menstruacji, badaj piersi. Jeśli jesteś obciążona genetycznie, zgłoś się na konsultację do poradni genetycznej, gdzie lekarz onkolog-genetyk powie, jak masz dalej postępować.
  - Raz w roku rób cytologię. Jeśli jesteś dziedzicznie obciążona rakiem szyjki macicy, regularnie raz w roku zgłaszaj się też na USG narządów rodnych, by uchronić się przed rakiem jajnika i trzonu macicy.
  - Wykonuj również prześwietlenie (RTG) klatki piersiowej (jeśli palisz papierosy).
  - Raz w roku rób badanie USG jamy brzusznej, które pozwala ocenić stan wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek, pęcherza moczowego, trzustki i położonych wewnątrz węzłów chłonnych.
- 

## Aby zapobiec nowotworom to po 50. r.ż. zalecamy

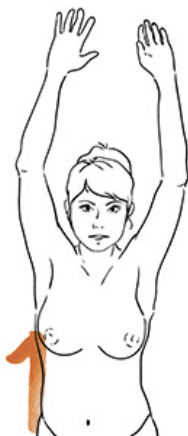
- Wykonuj w ramach bezpłatnych badań przesiewowych mammografię (co 2 lata).
- Oprócz wyżej wymienionych badań, pamiętaj także o kolonoskopii, czyli badaniu jelita grubego; badanie można wykonać bezpłatnie w ośrodkach onkologicznych. Osoby w wieku 40 - 65 lat bez objawów raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego 2. stopnia z rakiem jelita grubego, w ramach bezpłatnych badań przesiewowych (co 10 lat).



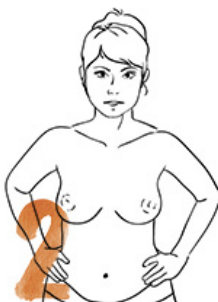
## Jak badać piersi?

Piersi najlepiej badaj raz w miesiącu, między szóstym a dziewiątym dniem cyklu. Kobiety po menopauzie powinny wybrać na badanie stały dzień w miesiącu.

### Przed lustrem



Unieś ręce i przyjrzyj się, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi, przebarwień skóry, czy skóra nie marszczy się lub nie jest napięta.



Oprzyj ręce na biodrach i sprawdź powyższe.



Ściśnij brodawkę i sprawdź, czy nie wycieka z niej płyn.

### Pod prysznicem



Prawą rękę połóż z tyłu głowy, lewą na prawej piersi.



Lekko naciskając trzema środkowymi palcami, zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem.



To samo zrób z lewą piersią. W ten sposób sprawdzasz, czy nie czujesz stwardnienia lub guzka.

## W pozycji leżącej (np. po kąpieli)



Wsuń poduszkę lub zwinięty ręcznik pod prawy bark, prawą rękę włóż pod głowę.



Trzema środkowymi palcami lewej ręki zbadaj prawą pierś, tak jak pod prysznicem.



To samo powtórz z lewą pierśią.



Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.



Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

- Jakie znaczenie dla rozwoju raka piersi ma mutacja genów BRCA1 i BRCA2?

W przypadku zachorowania matki lub siostry przed 40. rokiem życia istnieje uzasadnienie, że rak piersi może być uwarunkowany genetycznie. W tej sytuacji znacząco wzrasta ryzyko zachorowania. W celu oceny ryzyka zachorowania na uwarunkowanego genetycznie raka piersi, a także raka jajnika, należy wykonać badanie na obecność mutacji genów BRCA1 i BRCA2.

Do innych czynników ryzyka zachorowania na raka piersi należą:

- późna pierwsza ciąża (po 30. roku życia ryzyka wzrasta 2-3 krotnie)
- rezygnacja z macierzyństwa (ryzyko 3-krotne w stosunku do kobiet, które rodziły)
- obecność zmian rozrostowych (proliferacyjnych) w piersiach - ryzyko prawie 2-krotne)
- obecność zmian rozrostowych z rozrostem atypowym - ryzyko 4,5-krotne -obecność raka zrazikowatego nieinwazyjnego (LCIS - lobular carcinoma in-situ)
- ryzyko 10- krotne -wczesne miesiączkowanie (w porównaniu do kobiet, u których pierwsza miesiączka wystąpiła późno)
- późna menopauza (kobiety wchodzące w okres przekwitania powyżej 55. roku życia są bardziej narażone na zachorowanie niż te poniżej 45. roku życia)
- stosowanie hormonoterapii zastępczej u kobiet w wieku przekwitania. Uważa się, że ryzyko wzrasta o ponad 2,5% na każdy rok jego stosowania
- stosowanie doustnej antykoncepcji

- 
- Czy karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi?

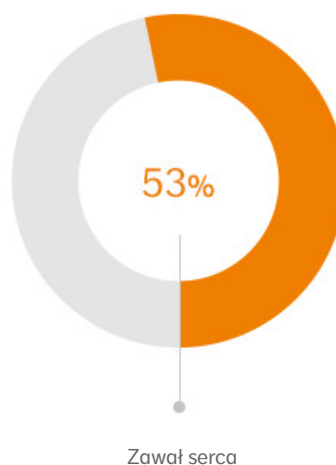
Tak. Chroni ono przed zachorowaniem, ale badania wydają się większe znaczenie przypisywać ilości ciąż. Z karmienia piersią z pewnością korzyści odnosi zarówno dziecko (m.in. zwiększona odporność), jak i matka (obniżenie ryzyka zachorowania na raka piersi).

- 
- Ostatnie badania naukowców amerykańskich pokazują pozytywny wpływ diety zawierającej owoce granatu jako naturalnego czynnika obniżającego ryzyko zachorowania na raka piersi. Według Dr Shiuan Chen, dyrektora Division of Tumor Cell Biology w Beckman Research Institute of the City of Hope w Kalifornii, naturalne substancje zawarte w owocach granatu obniżają ryzyko wystąpienia hormonozależnego raka piersi poprzez hamowanie enzymu – aromatazy, przekształcającego androgeny do estrogenów. Wg niektórych doniesień estrogeny stanowią najważniejszy czynnik wzrostu raka piersi - tym samym obniżając ich poziom, obniżamy związane z nimi ryzyko zachorowania na raka piersi.

Profilaktyczne badania dla mężczyzn

## Badania - ale jakie?

Jeśli jesteś mężczyzną i czujesz się dobrym zdrowiem, być może nie myślisz o badaniach profilaktycznych. To błąd, bo powinieneś mieć zawsze kontrolę nad swoim organizmem, aby nie dać się zaskoczyć chorobie. Oto żelazne zasady męskiej profilaktyki.



Mężczyźni najczęściej wskazują na zawał serca jako najbardziej powszechną wśród nich chorobę. Tak odpowiedziało aż 53% ankietowanych.

## Choroby serca i układu krążenia

Zgodnie z badaniem „Świadomość zdrowotna Polaków” w powszechnej opinii mężczyźni najczęściej wskazują na zawał serca jako najbardziej powszechną wśród nich chorobę. Tak odpowiedziało aż 53% ankietowanych. Czy możesz coś zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zawału? Tak – wybierz się na badania profilaktyczne!



## Czy możesz coś zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zawału? Tak – wybierz się na badania profilaktyczne!

### Aby zapobiec chorobom serca, mężczyznom przed 30. r.ż. zalecamy

- Obserwuj swój organizm, zwłaszcza podczas i po wysiłku. Jeśli zauważysz niepokojące objawy, jak np. problemy z oddychaniem, bardzo wysokie tętno, udaj się do lekarza.
- Regularnie mierz ciśnienie i tętno; prawidłowe, ciśnienie krwi wynosi 120/80 mm Hg. Natomiast przekraczające zakres 140/90 mm Hg oznaczają występowanie nadciśnienia. Tętno przekraczające 80 uderzeń na minutę w spoczynku może być również niepokojącym sygnałem. Warto zwrócić uwagę na to, że przy prawidłowym ciśnieniu krwi tętno może być podwyższone, dlatego tak ważne jest kontrolowanie obu tych wskaźników.
- Raz na 3 lata zrób morfologię, OB i ogólne badanie moczu.
- Raz na 2-3 lata badaj poziom cukru i cholesterolu we krwi (gdy masz nadwagę, badanie powtarzaj co rok). Wysoki poziom tzw. złego cholesterolu – LDL sprzyja powstawaniu blaszek miażdżycowych, co w konsekwencji prowadzi do ograniczonego przepływu krwi przez naczynia krwionośne i może skutkować zawałem serca.

### Aby zapobiec chorobom serca, mężczyznom po 30. r.ż. zalecamy

- Co 2 lata wykonuj podstawowe EKG serca.
- Raz w roku zgłaszaj się na zmierzenie lipidogramu, czyli profilu lipidów na czczo. Pozwala on określić poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i HDL oraz stężenie triglicerydów. Warto oznaczyć również stężenie glukozy na czczo i hemoglobiny glikowanej, białko C-reaktywne. W ten sposób można ocenić ryzyko wystąpienia miażdżycy, a w konsekwencji choroby wieńcowej czy zawału serca.
- Pamiętaj też o RTG klatki piersiowej – pomaga ono diagnozować choroby płuc (rozedma, guzy płuc, gruźlica).
- Regularnie mierz ciśnienie i tętno.

### Jeśli masz problemy z nadciśnieniem

- Zmień styl życia – wprowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej pomaga obniżyć ciśnienie krwi oraz przywrócić tętno do normy. Zrób to pod kontrolą lekarza.
- Zrezygnuj z soli – sól będący składnikiem soli kuchennej powoduje wzrost ciśnienia krwi oraz obciąża nerki. Jeśli nie wyobrażasz sobie niesłonych potraw, wybierz zdrowszy odpowiednik soli kuchennej, tzw. sól dietetyczną, której głównym składnikiem jest chlorek potasu. Dieta bogata w potas dodatkowo obniża ciśnienie krwi.
- Zrezygnuj z nasyconych tłuszczów zwierzęcych – smalec, masło, słonina - są źródłem cholesterolu LDL, który tworzy w naczyniach krwionośnych płytki miażdżycowe. Tłuszcze te zastąp zdrowszymi olejami roślinnymi – rzepakowym (zawiera idealny stosunek kwasów Omega-3 do Omega-6), słonecznikowym, wiesiołkowym - czy też oliwą z oliwek. Zamiast masła używaj margaryny ze sterolami roślinnymi – związki te w wielu badaniach wykazały dobroczynny wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu LDL.

# Choroby nowotworowe

Najczęstsze rodzaje nowotworów występujące u mężczyzn to rak płuc, prostaty, jelita grubego, pęcherza moczowego, żołądka. Nie ryzykuj zachorowania.



## Aby zapobiec nowotworom, mężczyznom po 18. r.ż. zalecamy

- Ze względu na zagrożenie nowotworem jąder badaj je samodzielnie, oglądaj, a jeśli zauważysz niepokojące zmiany (niebolesne powiększenie jądra, zaczerwienienie moszny, ból jądra, szybko narastające powiększenie moszny) – natychmiast idź do lekarza.

## Aby zapobiec nowotworom, mężczyznom po 40. r.ż. zalecamy

- Raz w roku zrób RTG klatki piersiowej, zwłaszcza jeśli palisz papierosy.
- Raz w roku zbadaj prostatę (USG) – rak gruczołu krokowego we wczesnym stadium nie daje żadnych charakterystycznych objawów. Mogą się za to pojawić problemy związane z rozrostem prostaty – utrudnienie oddawania moczu.
- Kontroluj stan jąder, czy nie ma na ich powierzchni żadnych niepokojących zmian np. guzków.
- Raz w roku rób badanie USG jamy brzusznej, które pozwala ocenić stan wątroby, pęcherzyka żółciowego, żołądka, pęcherza moczowego, trzustki i dwunastnicy.

## Aby zapobiec nowotworom, mężczyznom po 50. r.ż. zalecamy

- Co dwa lata (a w razie występowania dolegliwości takich jak: zwiększone parcie na pęcherz, pieczenie przy oddawaniu moczu, utrudnione oddawanie moczu, zaburzenia erekcji – częściej) rób badanie prostaty per rectum, aby sprawdzić, czy nie ma w niej zmian o charakterze nowotworowym.



Jeśli pojawią się zmiany w prostaty, odwiedź urologa i zrób USG tego gruczołu oraz oznacz poziom PSA; samo badanie antygeny prostaty nie wystarczy, ponieważ niektóre nowotwory prostaty rozwijają się przy normalnym poziomie antygeny PSA.

- Regularnie badaj jądra.
- Raz w roku wykonuj RTG klatki piersiowej.
- Pamiętaj także o kolonoskopii, która może wykryć raka jelita grubego. Kolonoskopia, choć jest badaniem nieprzyjemnym, daje najlepsze wyniki przy wykrywaniu raka jelita grubego. Obserwuj również, czy w kale nie pojawia się krew – jeśli się tak stanie, koniecznie zgłoś się do lekarza.

## Ciekawostki

Przed 40 rokiem życia rak prostaty pojawia się bardzo rzadko. Średni wiek chorego na guza stercza wynosi ok. 70 lat.

W zapobieganiu rozwojowi raka prostaty pomocna jest dieta. Ochronnie działa selen (orzechy brazylijskie, ryby, owoce morza, drożdże), witamina E (olej słonecznikowy, tłuste ryby, tran), likopen (zawarty w pomidorach, najbardziej bogate w niego są przetwory pomidorowe – ketchup, sosy).

Do czynników ryzyka rozwoju raka prostaty należą: palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, częste stany zapalne układu moczowo-płciowego, dieta bogata w tłuszcze zwierzęce.



**Lekarz rodzinny: prof. dr hab. Anna Posadzy-Mańczyńska**  
**Specjalista hipertensjologii, angiologii oraz chorób wewnętrznych. Kierownik Katedry i Zakładu Medycyny Rodzinnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.**

„Wiele chorób, zwłaszcza w swoim początkowym stadium rozwoju, nie daje prawie żadnych niepokojących oznak. Regularna diagnostyka wykrywa potencjalne schorzenia w bardzo wczesnej fazie: na poziomie komórki, a nie na poziomie organów, dzięki czemu zwiększa skuteczność i obniża koszty leczenia. Już proste badania krwi mogą sugerować istniejące problemy ze zdrowiem. Wystarczy poprosić lekarza rodzinnego o skierowanie na badania lub wykonać je bez skierowania w prywatnych placówkach i laboratoriach. Ważne, by robić to regularnie: tylko systematyczna kontrola swojego stanu zdrowia pozwala wykryć chorobę w początkowym stadium i rozpocząć leczenie, które ma duże szanse na powodzenie”.

# Rak



## Rak — co to takiego?

Wokół raka narosło wiele mitów. Czasami już samo to słowo wzbudza lęk. Warto jednak zdobywać wiedzę na temat tej choroby i nauczyć się przed nią bronić.



Rak to nie jest jedna choroba, lecz ponad sto zupełnie różnych jednostek chorobowych. Jednak pojawienie się guza lub wystąpienie innych charakterystycznych objawów nie oznacza od razu, że mamy do czynienia z nowotworem. Nie powinniśmy wpadać w panikę, gdyż może się okazać, że zmiana, która została wykryta, może zostać zdiagnozowana jako łagodna. Najważniejsze, by nie ignorować żadnych sygnałów wysyłanych przez nasz organizm i w porę poinformować lekarza rodzinnego o swoich obawach. Należy zawsze wykazywać czujność onkologiczną i stosować tzw. „zasadę 2-3 tygodni”. Jeśli dolegliwości i objawy, których do tej pory nie było, utrzymują się dłużej niż 2-3 tygodnie, pomimo zastosowanego leczenia objawowego, przeciwbólowego czy też przeciwzapalnego, należy najpierw wykluczyć nowotwór, a dopiero potem zająć się diagnozowaniem innych chorób.

Wykrycie raka w bardzo wczesnym stadium daje duże szanse na całkowite wyleczenie!

## Czy da się uniknąć raka?

Wśród nas są osoby bardziej narażone na tę chorobę niż inne. Wynika to zarówno z odziedziczonych cech, jak i stylu życia. O ile jednak na geny nie mamy wpływu, o tyle zmiana naszych nawyków jest możliwa – i zalecana!



Zmniejsz ryzyko zachorowania na raka!  
Poznaj zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem



Zaszczep się  
przeciwko wirusowemu  
zapaleniu wątroby typu B



Nie pal



Wystrzegaj  
się otyłości



Zadbaj o codzienną  
aktywność fizyczną

Ściśle przestrzegaj przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze: azbest, benzen, formaldehyd. Pamiętaj o szczepieniach przeciw wirusowi HPV, który jest odpowiedzialny za 70% przypadków zachorowań na raka szyjki macicy.



Unikaj promieniowania

Uważaj na promienie rentgenowskie i inne promieniowanie jonizujące



Z rozsądkiem używaj urządzeń elektronicznych

Podwyższają one temperaturę otoczenia i wytwarzają pole elektromagnetyczne



Unikaj diety bogatej w tłuszcze nasycone

Spożywaj przynajmniej pięć porcji warzyw i owoców dziennie



Ogranicz spożycie alkoholu



Unikaj nadmiaru promieni słonecznych

Nadmierna ekspozycja na słońce i opalanie w solarium są szkodliwe dla naszej skóry



Regularnie wykonuj badania

Badaj się regularnie, w zależności od płci i wieku, w kierunku raka szyjki macicy, raka piersi oraz raka jelita grubego. W Polsce można bezpłatnie wykonywać badania przesiewowe (skriningowe) w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych: cytologię, mammografię i kolonoskopię.

## Mity na temat raka

Wokół raka narosło wiele mitów. Postanowiliśmy je wytropić i rozprawić się z nimi. Poznaj najważniejsze z nich!



Mit

**Rak to zawsze wyrok**

Wiele lat temu choroby nowotworowe cechowały się wysoką śmiertelnością ze względu na brak dostępu do leczenia oraz opóźnione diagnozowanie z powodu braku odpowiedniej aparatury medycznej. Współcześnie choroby onkologiczne rozpoznaje się na coraz wcześniejszym etapie, dzięki zaawansowanej technologii diagnostycznej oraz szerzej propagowanej profilaktyki raka. Także leczenie proponowane pacjentom jest znacznie bardziej zaawansowane, wielowymiarowe i coraz częściej dostosowane do konkretnej osoby (terapia celowana). Wszystko to sprawia, że z rozpoznaną chorobą można coraz dłużej żyć, a po zakończonym leczeniu często możliwy jest powrót do normalnego funkcjonowania. Są o tym przekonani respondenci badania „Świadomość zdrowotna Polaków” – 80% z nich wierzy, że choroba nowotworowa jest uleczalna.



Mit

## Objawem chorowania na raka jest przede wszystkim ból

Ponad połowa Polaków nie wie, jakie dolegliwości mogą świadczyć o chorobie nowotworowej. Najczęściej respondenci wskazywali na ból bez wyraźnej przyczyny (19%). To jednak mit! Rak objawia się dolegliwościami bólowymi dopiero w bardzo późnej fazie, kiedy może być już zbyt późno na wyleczenie. Na początku w wielu przypadkach nie daje żadnych objawów lub mogą one być podobne do typowych objawów infekcji. Dlatego tak ważne są regularne badania profilaktyczne. Nie powinniśmy lekceważyć nawet drobnych zmian w samopoczuciu i wyglądzie skóry. Na co zwrócić uwagę i jak rozpoznać rodzaje nowotworów? Zajrzyj do charakterystyki rodzajów chorób nowotworowych, którą zamieściliśmy poniżej.

---



Mit

## Rak to choroba współczesności, dawniej jej nie było

Rak jest tak stary, jak ludzkość. Opisywali go już tysiące lat temu starożytni Egipcjanie i Grecy, a jego ślady znaleziono na szkielecie sprzed 3 tys. lat. Głównym czynnikiem ryzyka zachorowań na nowotwory jest wiek, a wraz ze wzrostem długości życia rosną też wskaźniki zachorowalności. Uszkodzenia DNA wraz z wiekiem są naturalne i mogą prowadzić do rozwoju nowotworów. Dziś poprawiły się metody diagnostyczne, więcej mówi się i słyszy o raku. Duży wpływ na ryzyko zachorowania ma styl życia, zanieczyszczenie powietrza i inne czynniki cywilizacyjne, jednak nie można wyciągać z tego wniosku, że jest to choroba współczesności. Niewątpliwie pocieszający jest fakt, że za sprawą coraz nowocześniejszych i bardziej efektywnych technik diagnostycznych oraz wciąż ulepszanych metod terapii, w istotnym stopniu rosną również wskaźniki przeżywalności.

---



Mit

## Nie da się zabezpieczyć na wypadek choroby

Mamy świadomość tego, że choroby są kosztowne. W przypadku zachorowania na raka lub choroby serca aż 2/3 Polaków najbardziej obawia się uzależnienia od bliskich i bycia dla nich ciężarem. Mitem jest jednak przekonanie, że nie można temu zapobiec. Jednym ze sposobów jest ubezpieczenie się na wypadek choroby. Ubezpieczenie to również profilaktyka. W tym przypadku finansowa, która wprawdzie nie zapobiega chorobie, ale w razie potrzeby pomaga w leczeniu i spokojnym skupieniu się na walce z chorobą, odsuwając na bok problemy finansowe. Świadomość to jedno, a rzeczywistość drugie: posiadanie indywidualnego ubezpieczenia na życie z dodatkową ochroną na wypadek zachorowania lub śmierci wskutek choroby układu krążenia lub choroby nowotworowej, zadeklarowało zaledwie 9–10% badanych. Z czego to wynika? Być może Polacy nie wiedzą o ich dostępności, a może powodem jest brak rozsądnego planowania przyszłości.

---



Mit

## „Rak boi się noża” – czyli jedynym i najskuteczniejszym leczeniem jest operacyjne usunięcie nowotworu

Jest to bardzo groźny mit, przez który wiele osób zgłasza się do lekarza, gdy jest już za późno. Skuteczność leczenia nowotworów jest uzależniona od wczesnego ich wykrycia. Rokowanie nie zależy od tego, czy zostanie przeprowadzona operacja, lecz od tego, w którym stadium zostanie postawiona diagnoza. Części nowotworów nie można leczyć operacyjnie. Operacyjnie usuwa się nowotwory lite – jest to podstawowa i najbardziej radykalna metoda, budząca najczęściej obaw pacjentów. Operacja we wczesnym stadium często daje pomyślne rokowanie. Jednak w najbardziej zaawansowanym stadium choroby (III stopień) skuteczność terapii chirurgicznej wraz z chemioterapią wynosi jedynie 30%. Nie warto czekać, aż będzie za późno.



Mit

## Kobieta, która nie współżyła, nie zachoruje na raka szyjki macicy

Ten mit naraża kobiety na duże ryzyko. Faktem jest, że przenoszący się drogą płciową wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), jest wirusem onkogennym, czyli może wywołać rozwój raka szyjki macicy. Nie jest on jednak jedynym czynnikiem ryzyka nowotworu szyjki macicy, do innych zaliczyć można: stosowanie hormonalnych środków antykoncepcyjnych, częste stany zapalne pochwy czy dietę ubogą w antyoksydanty.



Fakt

## Test ciążowy może wykryć raka jądra

Choć wydaje się to nieprawdopodobne, to jednak metoda ta sprawdza się w przypadku niektórych nowotworów jąder. Część guzów wydziela hormon beta-HCG, który daje pozytywny wynik testu ciążowego, ponieważ jest on obecny w moczu ciężarnej. Pozytywny wynik nie jest jednak jednoznaczny i nie musi oznaczać rozwijającego się guza. Należy jednak pamiętać o comiesięcznej samokontroli jąder oraz skonsultowaniu się z lekarzem w przypadku wykrycia nieprawidłowości w ich strukturze.

## Co powinno Cię zaniepokoić?

Nowotwór najczęściej pojawia się w organizmie niezauważalnie, a jego objawy trudno rozpoznać, zwłaszcza na początku. Dlatego, aby wykryć raka w jak najwcześniejszym stadium i zwiększyć szanse na wyleczenie, trzeba dobrze znać swój organizm i przyglądać się wszystkim nietypowym zmianom w jego funkcjonowaniu.



Oto kilka najpopularniejszych rodzajów raka z najczęstszymi objawami: Występowanie opisanych poniżej objawów nie musi jednak jednoznacznie wskazywać, że cierpisz na jedną z poniższych chorób. Mogą być one również objawami występującymi w przypadku innych, nieonkologicznych dolegliwości. Dlatego zawsze dbaj o swoje zdrowie i w przypadku pojawienia się dolegliwości, skonsultuj się z lekarzem.



## Rak płuc

To najczęstszy nowotwór u mężczyzn i trzeci pod względem częstotliwości występowania u kobiet po raku piersi i jelita grubego. W Polsce obecnie zachorowuje rocznie 20 700 osób i umiera 22 000. Od 4 lat zgony z powodu raka płuc u kobiet są na pierwszym miejscu, co należy uznać za zjawisko bardzo niepokojące. Przyczyną jest m.in. nałogowe palenie papierosów przez kobiety w bardzo młodym wieku.

Rak płuc jest jednym z najgorzej rokujących. Stanowi najczęstszą przyczynę zgonów z powodu raka w Polsce

Źródło: Wojtyniak B. i in. Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2012, <http://www.pzh.gov.pl/stan-zdrowia-ludnosci/sytuacja-zdrowotna-ludnosci-w-polsce/>, data dostępu 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- palenie papierosów (długoterminowe narażenie na wdychanie karcynogenów zawartych w dymie tytoniowym),
- czynniki genetyczne,
- bierne wdychanie dymu tytoniowego,
- zanieczyszczenie powietrza (węglowodory aromatyczne, pyły),
- narażenie na azbest, chrom, radon, nikiel, związki arsenu oraz promieniowanie jonizujące.

Objawy:

- kaszel lub zmiana jego charakteru,
- krwioplucie,
- duszność,
- powracające zapalenia płuc,
- ból w klatce piersiowej,
- skrócenie oddechu przy wysiłku,
- chrypka,
- trudności w przełykaniu,
- bóle barku i ręki,
- opadanie powieki i zwężenie źrenicy z zapadnięciem gałki ocznej,
- nieuzasadniony spadek masy ciała (ponad 10% w 3 miesiące lub ponad 5% przez miesiąc),
- zlewne nocne poty,
- objawy zakrzepowego zapalenia żył.

Dowiedz się więcej

Na raka płuc zapadają nie tylko osoby palące lub będące biernymi palaczami. Związki arsenu, azbestu, drobnocząsteczkowe pyły oraz węglowodory aromatyczne również są czynnikami ryzyka. Z powodu tych ostatnich, w europejskich miastach coraz częściej myśli się o wprowadzeniu zakazu wjazdu samochodów z silnikami Diesla do centrów miast.

## Rak piersi

Obecnie w Polsce zachorowuje na niego rocznie 18 000 kobiet (najczęściej rozpoznawany nowotwór u kobiet) i umiera z tego powodu 5 300 kobiet (druga po raku płuc przyczyna zgonów na nowotwory u kobiet).

Źródło: Główny Urząd Statystyczny, Zdrowie kobiet w Polsce w latach 2004-2009, Kraków 2012,  
<http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/zdrowie/zdrowie/zdrowie-kobiet-w-polsce-w-latach-2004-2009,9,1.html>  
data dostępu 06.07.2015.

Rak piersi może wystąpić też u mężczyzn (średnio 1% wszystkich zachorowań).

Ryzyko zachorowania wzrasta wraz z wiekiem. Zachorowania przed 20. rokiem życia należą do rzadkości. Odsetek zachorowań przed 35. rokiem życia wynosi około 3%. Istotny wzrost następuje po 50. roku życia.

Czynniki ryzyka:

- wiek (rak najczęściej występuje u kobiet między 50. a 70. r.ż.),
- stosowanie przez wiele lat hormonalnej antykoncepcji (zwłaszcza u młodych kobiet palących papierosy) lub hormonalnej terapii zastępczej,
- czas aktywności hormonalnej kobiety dłuższy niż 30 lat (wystąpienie pierwszej miesiączki przed 12. r.ż., menopauzy po 55. r.ż., pierwszy poród po 30. r.ż., nieródki),
- obciążenia rodzinne (5% raków piersi występuje w rodzinach jako efekt mutacji w genach BRCA1 i BRCA2)
- otyłość typu brzuszego,
- nadciśnienie tętnicze,
- nadmierne spożywanie alkoholu,
- narażenie na promieniowanie jonizujące (częste badania diagnostyczne).

Objawy:

- wyczuwalny guz w obrębie piersi,
- zmiany skórne, wciągnięcie i/lub zmarszczenie skóry w obrębie piersi lub brodawki,
- wyciek z brodawki (niepokój budzi zwłaszcza wyciek krwisty lub rdzawy),
- powiększenie węzłów chłonnych, najczęściej pachowych po stronie guza w piersi lub w przypadku istnienia ogniska niemego.

Dowiedz się więcej:

Nadmierna ilość tłuszczu zwierzęcego w diecie prawdopodobnie jest czynnikiem niekorzystnym, zwłaszcza że zaobserwowano, iż zwiększone ryzyko występuje u kobiet z następującą triadą objawów: otyłość, nadciśnienie tętnicze i cukrzyca.

Regularne spożywanie alkoholu, nawet w małych ilościach, jest czynnikiem zwiększającym ryzyko zachorowania.

## Rak jelita grubego

Obecnie w Polsce na raka jelita grubego zachorowuje rocznie 17 000 osób, a 11 000 z jego powodu umiera. Najczęściej występuje u osób po 40. roku życia, ze szczytem zachorowań w okolicy 70. roku życia. Jest to druga najczęstsza przyczyna zgonów w grupie chorób nowotworowych w Polsce.

Czynniki ryzyka:

- występowanie raka jelita grubego w rodzinie,
- polipowatość rodzinna (mutacja genu APC),
- dieta bogato-tłuszczowa, wysokokaloryczna (tłuszcze zwierzęce, czerwone mięso), uboga w błonnik, warzywa i owoce. Szczególne groźne są substancje powstające podczas procesu smażenia i wędzenia pokarmów,
- palenie tytoniu,
- otyłość typu brzuszego,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego (20-krotny wzrost ryzyka),
- choroba Leśniewskiego-Crohna (5-6-krotny wzrost ryzyka).

Objawy:

- bóle i wzdęcia brzucha,
- krew w stolcu (niedokrwistość z niedoboru żelaza),
- zmiana rytmu wypróżnień: naprzemiennie występujące zaparcia i biegunki, uczucie niepełnego wypróżnienia się,
- nudności i wymioty,
- bolesne parcie na stolec (stolce ołówkowate),
- nietrzymanie gazów i stolca,
- osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała.

Dowiedz się więcej

Ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i alkoholu, regularna aktywność fizyczna oraz zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie, to zmiany pozwalające zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. W celu wczesnego wykrycia zmian nowotworowych, zaleca się wykonywanie kolonoskopii – badania umożliwiającego obejrzenie wnętrza jelita za pomocą endoskopu – oraz testów na krew utajoną w kale.

## Rak gruczołu krokowego (prostaty)

W Polsce na raka prostaty zachorowuje obecnie 11 000 mężczyzn rocznie (jest to drugi najczęstszy nowotwór wśród mężczyzn) i umiera z tego powodu aż 4 000 rocznie. Nowotwór ten najczęściej powstaje z komórek gruczołowych. Przeważnie jest związany z przerostem gruczołu, dość powszechnie występującym u starszych mężczyzn.

Źródło: Komorowski A. Nowotwory złośliwe jądra, Medycyna Praktyczna, Archipelag Onkologia, <http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99055,nowotwory-zlosliwe-jadra>, data dostępu: 06.07.2015.

### Czynniki ryzyka:

- wiek (powyżej 60 lat),
- genetyka (obciążenia rodzinne) – ryzyko zachorowania wzrasta 2-3-krotnie,
- nadwaga, otyłość typu brzuszego,
- ograniczona aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadużywanie alkoholu,
- ciężkostrawna dieta.

### Objawy:

- częstomocz,
- osłabienie strumienia moczu,
- problemy z rozpoczęciem oddawania moczu,
- przerywany strumień moczu,
- uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza moczowego lub całkowite zatrzymanie oddawania moczu,
- pojawienie się krwi w moczu.

### Dowiedz się więcej

Badacze z University of California wykazali, że dieta bogata w owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste oraz sojowe spowalnia rozwój raka prostaty nawet o 70%.

Częste picie alkoholu powoduje uszkodzenia prostaty, a nawet bezpłodność. Badania wykazują, że mężczyźni pijący 4-5 drinków w ciągu dnia są ponad dwukrotnie bardziej narażeni na ryzyko raka prostaty.

Badanie markera PSA nie ma udowodnionej wartości jako badanie przesiewowe w kierunku wykrycia raka stercza, stanowi jednak istotny element wśród badań pomocniczych ułatwiających rozpoznanie tego nowotworu, podjęcie decyzji o strategii i monitorowaniu leczenia.

## Nowotwór przełyku

Na raka przełyku częściej chorują mężczyźni, prawie zawsze po 40. r.ż.

Czynniki ryzyka:

- palenie tytoniu (szczególnie rozpoczęte w młodym wieku),
- spożywanie nadmiernej ilości alkoholu,
- otyłość typu brzuszego,
- czynniki dietetyczne: niedobory witamin, nadmiar związków azotowych, częste spożywanie pokarmów zbyt gorących i marynowanych
- refluks żołądkowo-przełykowy,
- wcześniej rozpoznane raki jamy ustnej gardła i krtani.

Na zachorowanie narażone są także osoby zainfekowane bakterią *Helicobacter pylori*.

Objawy:

- bolesne lub utrudnione przełykanie (uczucie przeszkody podczas przełykania),
- nudności i wymioty,
- utrata apetytu i masy ciała, postępujące wyniszczenie,
- niestrawność i zgaga,
- krwawienia z górnej części przewodu pokarmowego.

## Rak jąder

To najczęstszy nowotwór u mężczyzn w wieku 20-34 lat.

Rak jąder stanowi jedynie 1% nowotworów dotyczących mężczyzn, jednak jest najczęstszym nowotworem, na który cierpią młodzi mężczyźni między 20. a 40. rokiem życia.

Źródło: Komorowski A. Nowotwory złośliwe jądra, Medycyna Praktyczna, Archipelag Onkologia, <http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99055,nowotwory-zlosliwe-jadra> data dostępu 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- rak jądra w wywiadzie (wzrost ryzyka zachorowania drugiego jądra o 500 razy),
- wnetrostwo czyli niezstąpienie jąder (wzrost ryzyka 20-40-krotny),
- rak jądra u ojca lub brata (6-krotny wzrost ryzyka),
- niepłodność,
- infekcja wirusem nabytego upośledzenia odporności (HIV).

Objawy:

- obrzęk lub dyskomfort w mosznie i/lub jądrze,
- bezbolesny guzek lub obrzęk obu jąder,
- tępy ból w dolnej części brzucha lub w pachwinach,
- nagłe nagromadzenie płynu w mosznie,
- kaszel i duszność,
- bóle kości,
- zaburzenia neurologiczne (w rozsianej postaci choroby – przerzuty do płuc, kości i mózgu).

## Rak żołądka

Zwykle dotyka osoby w wieku 50–70 lat, bardzo rzadko występuje u osób poniżej 40. roku życia. Dwukrotnie częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet. Od lat obserwuje się w Polsce stałą tendencję spadku zachorowań na ten nowotwór.

Czynniki ryzyka:

- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- dieta ciężkostrawna (produkty konserwowane, solone i wędzone),
- dieta uboga w świeże warzywa i owoce,
- zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*,
- metaplazja i dysplazja błony śluzowej jelita,
- nieżyt zanikowy błony śluzowej żołądka,
- grupa krwi A.

Objawy niecharakterystyczne:

- bolesność w nadbrzuszu lub śródbrzuszu zwykle związana ze spożywaniem posiłków,
- uczucie pełności w nadbrzuszu,
- brak apetytu,
- nudności lub okresowe fusowate wymioty,
- smoliste stolce,
- stopniowy lub nagły ubytek masy ciała z postępującym wyniszczeniem lub osłabieniem organizmu,
- zaparcia.

Dowiedz się więcej

Pamiętaj, by nie jeść mocno wędzonych i przypalonych potraw. Powstają wtedy heterocykliczne związki aromatyczne, które wywołują w komórkach żołądka mutacje nowotworowe. Staraj się również nie grillować potraw konserwowanych azotanami oraz azotynami.

W przypadku wystąpienia któregoś z wymienionych objawów, należy umówić się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub do specjalisty.



## Rak trzustki

To nowotwór o jednym z najgorszych rokowań, najczęstszy u mężczyzn między 35. i 70. r.ż. Nowotwory trzustki są wyjątkowo złośliwe – rozrastają się szybko i dają wiele przerzutów.

Źródło: Lampe P., Rak trzustki - cichy zabójca, Medycyna Praktyczna Gastrologia, <http://gastrologia.mp.pl/wywiady/show.html?id=102632> data dostępu 06.07.2015.

W ostatnich latach obserwuje się dość szybki wzrost częstości występowania tego nowotworu na całym świecie.

Czynniki ryzyka:

- wiek (80% zachorowań w VI i VII dekadzie życia),
- palenie papierosów,
- przewlekłe zapalenie trzustki,
- cukrzyca,
- mutacje genetyczne,
- ciężkostrawna dieta – nadmiar spożywania tłuszczów pochodzenia zwierzęcego,
- nadwaga,
- kontakt z substancjami rakotwórczymi (najczęściej chorują pracownicy przemysłu chemicznego), takimi jak pestycydy, chlorki etylenu, metylenu, propylenu i benzydyna,
- jak dotąd nie stwierdzono jednoznacznego związku nadmiernego spożywania alkoholu z zachorowaniami na raka trzustki.

Objawy w chorobie zaawansowanej (najczęściej brak wczesnych objawów):

- osłabienie,
- utrata apetytu,
- bóle śródbrzusza i nadbrzusza, często promieniujące do kręgosłupa (bóle opasujące),
- ubytek masy ciała,
- dolegliwości trawienne (wzdęcia, biegunki lub zaparcia, nudności i wymioty),
- rozwijająca się cukrzyca,
- żółtaczka,
- wodobrzusze,
- powiększenie wątroby,
- zmiany skórne,
- obrzęk stóp.

Dowiedz się więcej

Nawet 20% przypadków raka trzustki rozpoczyna się od małej, wypełnionej płynem torbieli w trzustce. Rak trzustki zabija 90% chorych w ciągu 5 lat.

## Rak jajnika

Jest to szósty w kolejności najczęściej występujący nowotwór u kobiet i czwarta przyczyna zgonów na nowotwory u kobiet. Obecnie w Polsce rocznie zachorowuje na raka jajnika 3 500 kobiet, a 2 400 umiera. Zdiagnozowany we wczesnym stadium daje 75% szans na wyleczenie, ale ok. 75% nowotworów rozpoznawanych jest już w zaawansowanej fazie choroby. W ostatnich 10 latach obserwuje się powolny wzrost zachorowalności na ten nowotwór.

Źródło: Blecharz P., Rak jajnika, Medycyna Praktyczna; Archipelag Onkologia,  
<http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99322,rak-jajnika.html> data dostępu 06.07.2015

### Czynniki ryzyka:

- wystąpienie raka jajnika u osoby spokrewnionej lub wystąpienie u niej zarówno raka piersi, jak i raka jajnika,
- mutacja BRCA1,
- brak ciąż,
- niepłodność,
- stymulacja owulacji,
- wiek powyżej 40 lat,
- otyłość typu brzuszego,
- palenie tytoniu,
- w przeszłości zachorowanie na raka piersi lub trzonu macicy,
- dieta uboga w witaminy i błonnik.

### Objawy:

- nie są charakterystyczne i najczęściej pojawiają się, gdy choroba jest w znacznym stopniu zaawansowana,
- ból w podbrzuszu, uczucie pełności (wodobrzusze),
- zwiększenie obwodu brzucha, wzdęcia,
- objawy ucisku na narządy sąsiednie (zaburzenia w oddawaniu moczu, zaparcia),
- krwawienia z pochwy.

Uwaga! Objawy raka jajnika są mało wyraziste i najczęściej nie są niepokojące. Mogą wskazywać na chorobę przewodu pokarmowego (dolegliwości jelitowe), co opóźnia wykrycie choroby i zwiększa śmiertelność.

## Rak szyjki macicy

Obecnie w Polsce co roku zachorowuje 2 900 kobiet (6. przyczyna zachorowań pośród nowotworów) i umiera 1 500 (5. przyczyna zgonów na nowotwory u kobiet). Choroba może przebiegać bezobjawowo przez 3 do 10 lat. Rozwija się wtedy, kiedy uszkodzone komórki nabłonka szyjki macicy zostaną zakażone onkogennym wirusem HPV, przenoszonym najczęściej drogą płciową. Jest to piąty co do częstotliwości rak dotykający kobiety na całym świecie. W celu wczesnego wykrycia zmian w komórkach śluzówki szyjki macicy, kobiety powinny wykonywać badanie cytologiczne raz w roku. Bezpłatne badania przesiewowe wykonuje się raz na 3 lata. Nierozwiązany jest Polsce problem przeprowadzania masowych szczepień dziewcząt przed inicjacją seksualną przeciwko wirusowi HPV, co stanowi ważny element profilaktyki.

**WAŻNE!** Najdrobniejsze nieprawidłowości, występujące w obrazie cytologicznym, poddawane są kolejnym badaniom, aż do momentu uzyskania pewnej diagnozy. Im wcześniej postawione zostanie rozpoznanie, tym większe będą szanse na wyzdrowienie. Jeśli diagnoza zostanie postawiona we wczesnym stadium, szansa na wyleczenie wynosi 90%.

Źródło: Blecharz P., Rak szyjki macicy, Medycyna Praktyczna, Archipelag Onkologia, <http://onkologia.mp.pl/chorobynowotworowe/99295,rak-szyjki-macicy.html> data dostępu 06.07.2015.

Czynniki ryzyka:

- wczesne rozpoczęcie współżycia i brak bezpiecznych zachowań seksualnych,
- duża liczba partnerów seksualnych,
- zakażenie wirusem HPV, partnerzy „wysokiego ryzyka” (poligamiczni, zakażeni wirusem HPV, partnerzy zakażeni wirusem HIV lub innymi wirusami i bakteriami przenoszonymi drogą płciową, wpływającymi na osłabienie ogólnej odporności, palenie papierosów),
- liczne ciążę i porody,
- dieta uboga w owoce i warzywa.

Objawy zaawansowanego stadium:

- krwiste upławy o nieprzyjemnym zapachu,
- krwawienia lub upławy międzymiesiączkowe, najczęściej nieregularne,
- krwawienia kontaktowe, po stosunku,
- bóle podbrzusza, obrzęki kończyn,
- bóle okolicy krzyżowo-lędźwiowej (parcie na pęcherz i stolec, krwawienia z odbytu).

## Białaczka – nowotwór krwi

Białaczka (inaczej leukemia) – nazwa grupy chorób nowotworowych układu krwiotwórczego. Charakteryzuje się ilościowymi i jakościowymi zmianami dotyczącymi białych krwinek we krwi, szpiku i narządach wewnętrznych (śledzionie, węzłach chłonnych). Występuje częściej u mężczyzn niż u kobiet, w proporcji 3:2.

Możliwe objawy

Białaczka ostra:

- osłabienie i błądź, charakterystyczne dla niedokrwistości,
- spadek odporności i częste zakażenia bakteryjne, wirusowe i grzybicze; typowe sę zakażenia w obrębie jamy ustnej, uszu, a także w okolicy odbytu.

Białaczka przewlekła:

- narastające zmęczenie,
- błądź,
- większa skłonność do krwawień,
- bóle kości,
- uczucie pełności i ucisk w nadbrzuszu.

## Czerniak – złośliwy nowotwór skóry

Czerniak wywodzi się z komórek barwnikowych, tzw. melanocytów. Najczęściej występuje na skórze, ale 10% przypadków czerniaka rozwija się w innych narządach, np. na gałce ocznej.

Czynniki ryzyka:

- długotrwała ekspozycja na słońce i promienie ultrafioletowe, oparzenia słoneczne przebyte w dzieciństwie i wieku młodzieńczym,
- bardzo duża liczba zmian barwnikowych, znamiona w miejscach drażnienia,
- czerniak występujący w rodzinie,
- kolor skóry, włosów, oczu (rasa biała; jasna karnacja; rude lub blond włosy; niebieskie tęczęwki; liczne piegi.

Objawy:

- zmiany w wielkości, kształcie i kolorze znamion,
- znamiona asymetryczne, o nieregularnych krawędziach i zatartych granicach,
- znamiona o niejednorodnym kolorze,
- powiększenie, świąd lub bolesność znamienia.

Dowiedz się więcej:

- Wg Amerykańskiej Akademii Dermatologii (AAD) czerniak to najczęstsza forma nowotworu wśród osób w wieku od 25 do 29 lat. Dlatego w tym wieku należy szczególnie dbać o profilaktykę czerniaka. Jednak najbardziej zagrożone wystąpieniem raków skóry i czerniaka są osoby po 50-60. roku życia.

Źródło: American Academy of Dermatology, Melanoma: who gets, causes, <https://www.aad.org/dermatology-a-to-z/diseases-and-treatments/m---p/melanoma/who-gets-causes>, data dostępu 06.07.2015.

- Profilaktyka to podstawa, a wykrycie choroby na wczesnym etapie ma kluczowe znaczenie dla jej przebiegu i rokowań. Osoby, u których wycięcie czerniaka nastąpiło we wczesnym stadium choroby, mają 90% szans na przeżycie bez wznowienia choroby w okresie 5 lat.
- Postęp w leczeniu czerniaków jest związany głównie ze zwiększeniem odsetka czerniaków usuwanych we wczesnych stadiach zaawansowania oraz dzięki nowym lekom i nowoczesnej immunoterapii w przypadkach bardziej zaawansowanych.
- Szacuje się, że wśród osób spokrewnionych z chorym (rodzic, brat, siostra) ryzyko zachorowania na czerniaka wzrasta nawet o 15% w stosunku do reszty społeczeństwa nieobciążonej genetycznie.
- U kobiet czerniak najczęściej pojawia się w lokalizacji kończynowej, a u mężczyzn na skórze tułowia. W grupie chorych w wieku powyżej 65 lat czerniak najczęściej pojawia się u obu płci na twarzy.

W przypadku wystąpienia któregoś z wymienionych objawów, należy umówić się na wizytę do lekarza pierwszego kontaktu lub do specjalisty.



**Szymon Chrostowski: Prezes Fundacji „Wygrajmy Zdrowie”  
im. prof. Grzegorza Madeja, Prezes Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych:**

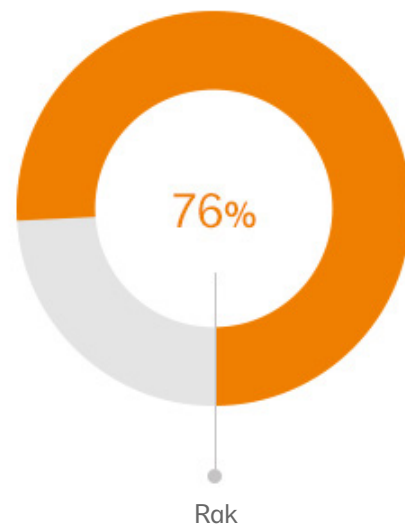
„Rak to zawsze trudny temat. Ponieważ jest zjawiskiem trudnym, nieprzyjemnym, przez zdrowych często jest omijany „szerokim łukiem”, dla samych zaś chorych to doświadczenie graniczne i traumatyczne. Choroba obustronnie wpływa na relacje chorych.

Na szczęście coraz więcej i rozsądniej zaczynamy mówić na ten temat, coraz więcej organizujemy inicjatyw i akcji, których celem jest oswojenie z chorobą, uspokojenie emocji i – najważniejsze – zachęta do profilaktyki. Zarówno my, stowarzyszenia i organizacje pacjentów, jak i niezależne podmioty, samorządy czy pojedynczy ludzie, zabiegamy o równe traktowanie pacjentów i ich wielopłaszczyznową integrację z otoczeniem. Zachęcam wszystkich: mówmy o raku, po to, żeby zredukować poziom lęku, dawać nadzieję, ale też budować świadomość, że to, co przeżywają pacjenci, jest normalne.”

## Kobiety o raku

Zdecydowanie bardziej obawiają się raka, a choroby serca uważają raczej za przypadłość typową dla mężczyzn. Wierzą skuteczność profilaktyki i zdrowego stylu życia. Po prostu chcą być zdrowe.

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



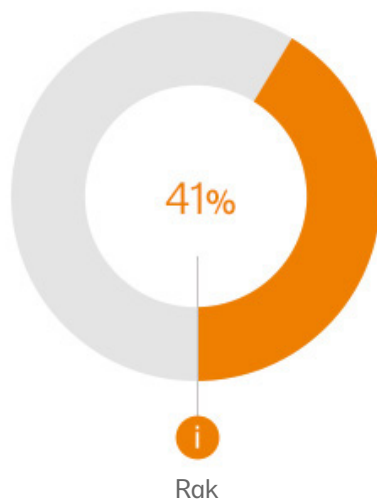
Polki najczęściej obawiają się raka. Prawie 3/4 Polek uważa te choroby nowotworowe za główną przyczynę śmierci kobiet. Znacznie mniej pań obawia się zawału. Tymczasem 1/3 kobiet umiera właśnie na choroby układu krążenia!

**Kobiety częściej zgadzają się ze stwierdzeniem, że można zapobiegać lub ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia i nowotworów. Ich zdaniem najlepszymi sposobami na to jest właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną.**

## Mężczyźni o raku

Zdaniem Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (47%). Bardziej jednak obawiają się raka (dotyczy to 41% respondentów, podczas gdy 16% z nich jako główną obawę wskazuje choroby serca). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób wymieniają przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%), długotrwałą niezdolność do pracy (52%) oraz ograniczenie sprawności i aktywności (52%).

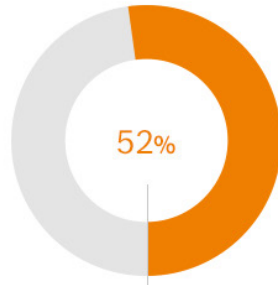
Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



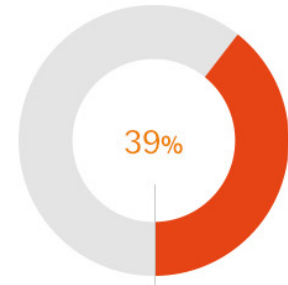
Ponad 1/3 mężczyzn uważa, że najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka choroby nowotworowej jest regularne i zdrowe odżywianie się. Tylko 1/4 z nich wskazała na badania profilaktyczne. Dla porównania, badania wybrała prawie połowa kobiet.



## Jakie czynniki zwiększają ryzyko zachorowań na raka według mężczyzn?



Palenie papierosów



Niezdrowa dieta

Dane pochodzą z badania „Świadomość zdrowotna Polaków” zrealizowanego przez Instytut Millward Brown S.A. na zlecenie Nationale-Nederlanden techniką CATI w kwietniu 2015 r. Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 20–55 lat.



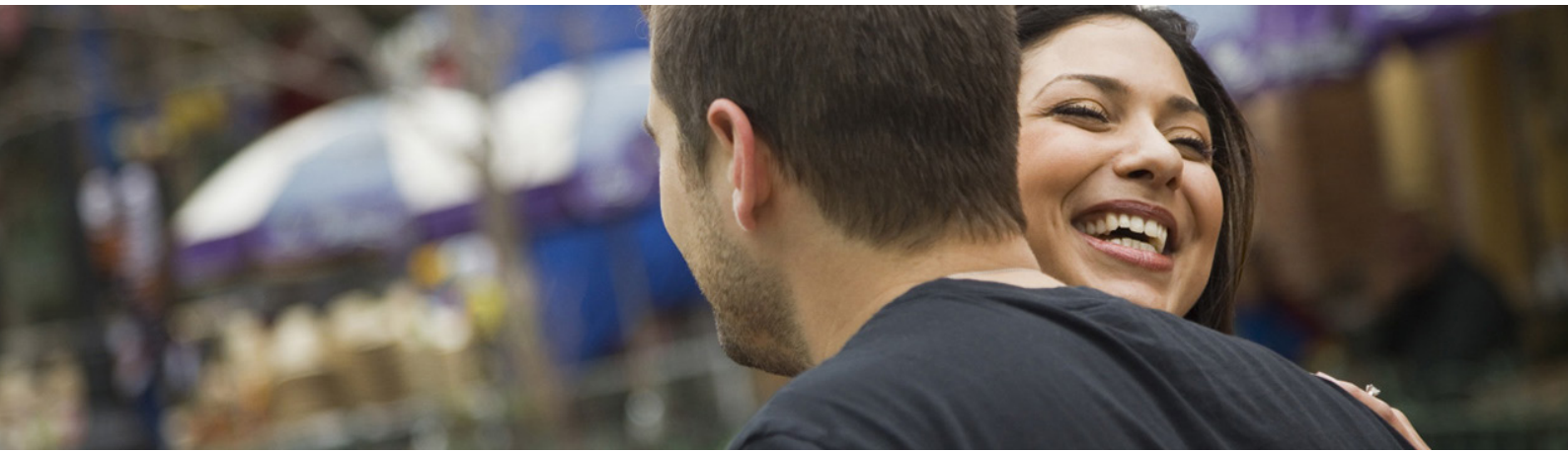
**dr n.med. Janusz Meder, Prezes Polskiej Unii Onkologii:**

„Jako społeczeństwo błędnie myślimy, że choroba nowotworowa jest zawsze śmiertelna. A przecież rak to nie wyrok. Wczesne wykrycie nowotworu u pacjenta bardzo często prowadzi do całkowitego wyleczenia, a nierzadko nawet z nowotworem wykrytym w stanie zaawansowanym można jeszcze długo żyć, pod warunkiem prowadzenia odpowiedniego, kompleksowego leczenia skojarzonego.

Współczesna onkologia daje dostęp do szerokiego spektrum narzędzi diagnostycznych i terapeutycznych. Potrafimy coraz częściej personalizować (indywidualizować) leczenie w oparciu o diagnostykę genetyczną i molekularną, leczyć nowotwory rzadkie i chronić naszych bliskich, gdy ich geny wykazują mutacje mogące prowadzić do powstawania określonych nowotworów. Raka nie należy się bać, należy mu przeciwdziałać i – jeśli się pojawi – aktywnie z nim walczyć”.

*J. Meder*

# Serce



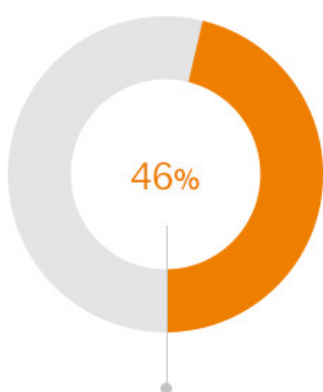
## Choroby serca i układu krążenia

Diagnostyka choroby niedokrwiennej serca stanowi nadal duże wyzwanie w codziennej praktyce lekarskiej. Dzieje się tak za sprawą różnic, które występują w objawach zawału czy przebiegu procesu miażdżycowego u kobiet w porównaniu do mężczyzn. Nie uwzględniając tych różnic, często dochodzi do błędów i nieporozumień. Pomija się czynniki ryzyka i w niewystarczającym stopniu się je kontroluje.

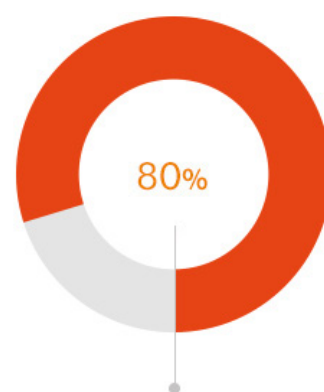


Dlatego inaczej powinno się diagnozować i leczyć choroby serca w zależności od płci pacjenta.  
Dowiedz się więcej na temat ich przyczyn i leczenia!

Choroby układu krążenia od lat są niezmiennie największym zagrożeniem życia. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego odpowiadają one za 46% zgonów Polaków. Jednak zdaniem ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć, stosując zasady profilaktyki.



Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego choroby serca odpowiadają za 46% zgonów Polaków.



Zdaniem ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć, stosując zasady profilaktyki.

Myślisz, że choroby serca Cię nie dotyczą, ponieważ jesteś osobą młodą, jesz lekkostrawne posiłki lub jesteś kobietą? Bez regularnych badań nie możesz być pewny, że Twój układ krążenia dobrze funkcjonuje. Co więcej, wbrew stereotypom i obiegowym opiniom to kobiety ponoszą większe konsekwencje zawału niż mężczyźni.

Statystyki pokazują, że pierwszą przyczyną umieralności kobiet nie jest rak piersi, lecz choroby układu sercowo-naczyniowego. Rak piersi zabija 1 na 26 kobiet, na choroby serca umiera co trzecia z nich. Czas obalić mit, że zawał jest groźny głównie dla mężczyzn.

# Fakty i mity

Wokół chorób serca narosło wiele mitów. Postanowiliśmy je wytropić i rozprawić się z nimi. Poznaj najważniejsze z nich!



Mit

**Choroby układu krążenia są mniej groźne od raka.**

Nasze badanie dowiodło, że blisko połowa Polaków obawia się zachorowania na nowotwór. Być może wpływ ma na to nasilona w ostatnim czasie dyskusja na temat niektórych chorób i związanych z nimi zagrożeń. Mamy poczucie, że rak jest wszechobecny. A jak wygląda rzeczywistość, jeśli chodzi o najbardziej zagrażające naszemu życiu i zdrowiu choroby? Statystyki pokazują, że to choroby układu krążenia od lat są niezmiennie największym zagrożeniem dla życia i pod względem umieralności wyprzedają nowotwory. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, odpowiadają one aż za 46% zgonów Polaków. Czy nadal potrzebujesz powodu, aby zacząć regularnie badać się pod kątem chorób układu krążenia?



Mit

**Na zawał umierają głównie mężczyźni.**

Zapytane przez nas o choroby serca Polki w większości były zdania, że zawał to domena mężczyzn. Tylko 12% ankietowanych uznało go za przyczynę śmierci kobiet. Tymczasem wbrew stereotypowym opiniom to kobiety ponoszą większe konsekwencje zawału niż mężczyźni! Statystyki pokazują, że główną przyczyną umieralności kobiet nie jest rak piersi, lecz choroby serca i układu krążenia. Rak piersi zabija 1 na 26 kobiet, tymczasem z powodu chorób serca umiera co trzecia z nich. Faktem jest, że mężczyźni częściej chorują na serce, jednak to kobiety częściej umierają z tego powodu. Dużą część winy za to ponosi stereotypowe przeświadczenie, że zawał to „męska choroba” i skupienie się w większym stopniu na profilaktyce chorób serca wśród panów. Drogie Panie – dbajcie o serce!



Mit

**Po zawałe nie można wrócić do normalnej aktywności.**

Polacy, którzy byli pytani o negatywne konsekwencje chorób serca, najbardziej obawiają się długotrwałej niezdolności do pracy (56%) oraz ograniczenia sprawności i aktywności (47%). Aż 60% z nich uważa, że po zawałe nie można wrócić do dawnego życia. Tymczasem powrót do pracy i różnych aktywności jest możliwy pod pewnymi warunkami. Przede wszystkim potrzebne jest systematyczne podejście do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Nie wystarczy spacer raz w tygodniu i nieznaczne zmniejszenie regularności wizyt w ulubionym fast-foodzie. Potrzebny jest regularny wysiłek fizyczny, rezygnacja z niezdrowych nawyków i trwała zmiana diety. Przestrzeganie zasad może się wydawać dużym wyrzeczeniem, ale z całą pewnością pozwoli nam wrócić do codziennych aktywności.



Mit

### Zawał zawsze objawia się bólami w klatce piersiowej.

Nasze badanie wykazało, że co trzeci badany nie potrafi wymienić dolegliwości, które mogą świadczyć o chorobie układu krążenia. Jako główny objaw zawału większość osób podaje ostry ból w klatce piersiowej, często promieniujący do żuchwy i lewego ramienia. Tymczasem zawał w ten sposób objawia się u mężczyzn, choć oprócz tych „klasycznych” objawów u panów mogą także wystąpić duszności, skoki ciśnienia, kołatanie serca, zawroty głowy i omdlenia. Warto pamiętać o różnicach między sercem kobiety i mężczyzny. Z danych opublikowanych w 2003 roku na łamach „Circulation” wynika, że ponad połowa kobiet przechodzących zawał nie odczuwa bólu w klatce piersiowej. Prowadzi to często do zlekceważenia możliwości wystąpienia zawału, a co za tym idzie obniża skuteczność leczenia niedokrwienia mięśnia sercowego, zwiększając ryzyko śmierci. Jakże są zatem objawy „kobiecego zawału”? Przede wszystkim: duszności, skrócenie oddechu oraz nagłe, nietypowe odczucie osłabnięcia. Można także odczuwać bóle szczęki, mdłości i zawroty głowy. Panie muszą wiedzieć, jakie objawy powinny je zaniepokoić, aby w porę zareagować.



Mit

### Profilaktyka chorób serca to tylko modne hasło.

To niebezpieczny mit – na szczęście coraz rzadziej spotykany. Według badania aż 90% Polaków uważa, że można skutecznie zapobiegać lub ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia. Potwierdzają to eksperci Światowej Organizacji Zdrowia – według nich aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć, stosując zasady profilaktyki. Zdaniem respondentów najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia jest odpowiedni sposób odżywiania się (59%) oraz aktywność fizyczna (51%). A czy Ty należysz do osób stosujących te zasady?



Mit

### Nie da się zabezpieczyć na wypadek choroby.

Mamy świadomość tego, że choroby są kosztowne. W przypadku zachorowania na raka lub choroby serca aż 2/3 Polaków najbardziej obawia się uzależnienia od bliskich i bycia dla nich ciężarem. Mitem jest jednak przekonanie, że nie można temu zapobiec. Jednym ze sposobów jest ubezpieczenie na wypadek choroby. Ubezpieczenie to również profilaktyka finansowa, która nie zapobiega wprawdzie chorobie, ale w razie potrzeby pomaga w leczeniu i spokojnym skupieniu się na walce z chorobą, odsuwając na bok problemy ekonomiczne. Świadomość to jednak jedno, a rzeczywistość drugie. Posiadanie indywidualnego ubezpieczenia na życie z dodatkową ochroną na wypadek zachorowania lub śmierci wskutek choroby układu krążenia lub choroby nowotworowej zadeklarowało zaledwie 9-10% badanych. Z czego to wynika? Być może Polacy nie wiedzą o ich dostępności, a może powodem jest brak rozsądnego planowania przyszłości.



Fakt

### Kobiety mogą przeoczyć zawał.

Ostry ból w klatce piersiowej, często promieniujący do żuchwy i lewego ramienia, jest przez 87% osób uważany za główny symptom zawału. Tymczasem w ten sposób zawał serca objawia się głównie u mężczyzn. Z danych opublikowanych w 2003 roku na łamach „Circulation” wynika, że ponad połowa kobiet nie odczuwa bólu w klatce piersiowej podczas zawału. Prowadzi to często do zlekceważenia objawów, co obniża szansę na skuteczne leczenie i może nawet prowadzić do śmierci. Czym zatem charakteryzuje się „kobiecy zawał”? Poza typowym bólem w klatce piersiowej, mogą wystąpić duszności, skrócenie oddechu, uczucie osłabienia oraz pogorszenie się tolerancji na wysiłek. Pojawić mogą się również mdłości, zawroty głowy, a także bóle żuchwy oraz bóle rąk i pleców.

## Czy wiesz, że?


Dziś wiemy, że zawał dotyka pań równie często jak panów, ale najczęściej o dziesięć lat później. Jednak wyniki leczenia zawału u kobiet są gorsze niż u mężczyzn! Z czego to wynika?



- Kobiety później trafiają do lekarza.
- Objawy zawału u kobiet często nie są typowe, więc łatwo je przypisać przekwitaniu, zatruciu pokarmowemu, a nawet hysterii.

Gdy zapytaliśmy Polki o to, jakich chorób najbardziej się obawiają, wskazywały głównie na zagrożenie rakiem piersi. W większości były zdania, że zawał to domena mężczyzn, dlatego większą uwagę przykładają do profilaktyki chorób nowotworowych. Zapytane kobiety nie miały świadomości, że znacznie groźniejszy może być dla nich zawał.



“  **prof. dr hab. Danuta Czarnecka, specjalista kardiolog, kierownik I Kliniki Kardiologii i Elektrokardiologii Interwencyjnej oraz Nadciśnienia Tętniczego Uniwersytetu Jagiellońskiego, współautorka raportu „Polki 2013. Zdrowie i jego zagrożenia”, ekspert Debaty na temat zdrowia Polek Vital Forum.**

„Mimo znaczącego postępu w diagnostyce i leczeniu choroby niedokrwiennej serca, pozostaje ona nadal główną przyczyną śmiertelności nie tylko u mężczyzn, ale także u kobiet w Polsce. Przez dziesiątki lat uważało się, że na zawały umierają mężczyźni. Tymczasem z powodu chorób układu krążenia na świecie umiera więcej kobiet niż mężczyzn. W Polsce prawie 91 tys. kobiet każdego roku traci życie właśnie z tego powodu. Znajomość czynników sprzyjających rozwojowi chorób układu krążenia oraz wczesna identyfikacja osób obciążonych ryzykiem ma zasadnicze znaczenie w redukcji liczby incydentów sercowo-naczyniowych i może znacznie poprawić długość i jakość życia. Ocenę czynników ryzyka należy przeprowadzać u osób w każdym wieku, szczególnie starannie należy jednak analizować je u kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Znajomość specyfiki chorób układu krążenia u kobiet w społeczeństwie, ale także wśród lekarzy jest niewystarczająca, dlatego pacjentki z zawałem trafiają do szpitala później niż mężczyźni, a ich diagnostyka jest trudniejsza, stąd tak wysoka śmiertelność. Dlatego powinniśmy wszyscy walczyć o poprawę tej sytuacji w Polsce - a przede wszystkim zacząć od zmiany trybu życia. Potrzebna jest zdecydowanie większa aktywność fizyczna, efektywna walka z paleniem tytoniu, promocja zdrowego odżywiania się i regularna kontrola stanu zdrowia. To musimy bezwzględnie zmienić, jeśli chcemy zmniejszyć obecne statystyki. Teraz żyjemy zawałowo”.



## Zawał serca – co to takiego?

Istotą zawału mięśnia sercowego jest znaczne zwężenie lub zamknięcie tętnicy wieńcowej przez blaszkę miażdżycową albo narastający na niej skrzep. Krew, która nie może swobodnie przepływać, nie dostarcza do mięśnia dostatecznej ilości tlenu, a to prowadzi do martwicy niedotlenionego fragmentu serca.



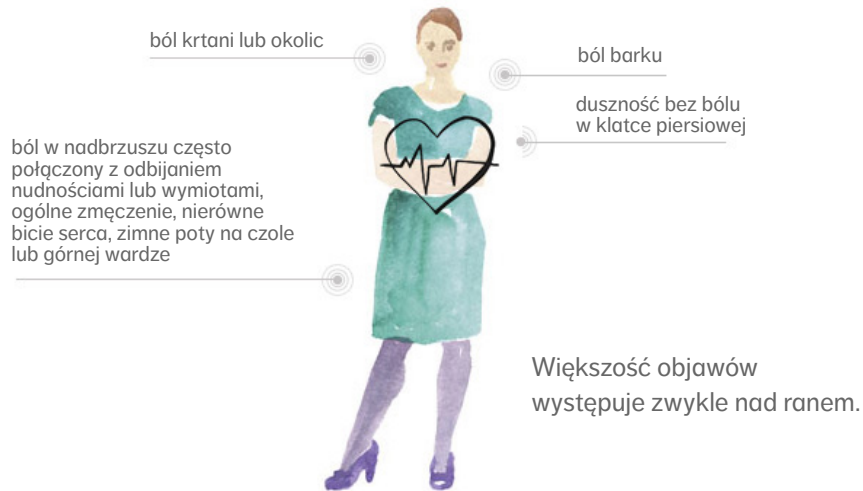
Do czynników podnoszących ryzyko zawału należy wysoki poziom cholesterolu oraz nadciśnienie tętnicze, gdyż blaszki miażdżycowe łatwiej powstają tam, gdzie krew z impetem uderza o ściany naczyń. Jeśli dołożymy do tego skutki powodowane przez palenie nikotyny i cukrzycę, zawał mamy niemal gwarantowany.

### Najczęstsze objawy zawału to:

- silny i rozrywający ból, który nie ustępuje mimo odpoczynku lub mimo podania nitrogliceryny; pojawia się on w centralnej części klatki piersiowej i utrudnia oddychanie,
- ból promieniujący do obu rąk, karku, żuchwy i pleców,
- obfite poty – czasem może się pojawić tzw. zimny, oblewający pot; mogą również wystąpić nudności, a nawet wymioty (to powód, dla którego zawał bywa często mylony z ostrą niestrawnością),
- błądź skóry; ponadto usta i paznokcie (zwłaszcza rąk) u osoby, która doznała zawału serca, są często wyraźnie zasinione,
- drętwienie żuchwy.



## Objawy zawału serca u kobiet:



## Objawy zawału serca u mężczyzny (tzw. „triada objawów”):



## Zawał w samotności — jak sobie pomóc?

To wbrew pozorom częsty przypadek zagrożenia życia. Jeśli jednak wiemy, jak postąpić w przypadku bardzo silnego bólu w klatce piersiowej, sami możemy sobie pomóc.

**Ważne! Jeśli Twoje serce bije niemiarkowo, odczuwasz ból w klatce piersiowej i czujesz nadchodzące omdlenie, natychmiast zadzwoń po pomoc!**

- Zanim nadejdzie fachowa pomoc, rozluźnij ubranie, usiądź wygodnie lub ułóż się w pozycji półleżącej,
- Jeżeli to możliwe, zażyj dwie tabletki leku zawierającego kwas acetylosalicylowy, który utrudnia płytkom krwi zlepianie się, a więc powstawanie kolejnych zakrzepów,
- Możesz też zażyć nitroglicerynę, jeśli skurczowe ciśnienie tętnicze jest wyższe niż 90 mm Hg. Jeśli ból nie ustępuje po ok. 5 min, dawkę można powtórzyć.

## Widzisz objawy zawału serca? Reaguj!

- W Polsce na zawał serca cierpi rocznie ok. 100 tys. osób. U około 50% osób jest to pierwszy objaw choroby wieńcowej.
- Według danych Polskiego Rejestru Ostrych Zespołów Wieńcowych średni czas od wystąpienia objawów zawału serca do wezwania pogotowia ratunkowego to około 120 minut!
- Największą śmiertelność wśród osób z zawałem notuje się przed ich dotarciem do szpitala.

## Co możesz zrobić, gdy ktoś obok Ciebie ma objawy zawału?

- Wezwij pogotowie ratunkowe, zaznaczając, że podejrzewasz zawał serca.
- Jeżeli chory jest przytomny, pomóż mu wygodnie usiąść lub ułożyć się w pozycji półleżącej. Pod plecy włóż mu coś miękkiego, rozluźnij jego odzież (zdejmij krawat, rozepnij pasek w spodniach czy biustonosz). Przykryj poszkodowanego, aby nie odczuwał zimna.
- Nie podawaj niczego do picia ani jedzenia.
- Gdy chory jest nieprzytomny, jedynym ratunkiem dla niego może być rozpoczęcie resuscytacji. Pamiętaj, żeby przeprowadzanych czynności nie przerywać aż do przyjazdu karetki.

# Resuscytacja

Opracowane na podstawie wytycznych Polskiej Rady Resuscytacji.

Istotą zawału mięśnia sercowego jest znaczne zwężenie lub zamknięcie tętnicy wieńcowej przez blaszkę miażdżycową albo narastający na niej skrzep. Krew, która nie może swobodnie przepływać, nie dostarcza do mięśnia dostatecznej ilości tlenu, a to prowadzi do martwicy niedotlenionego fragmentu serca.

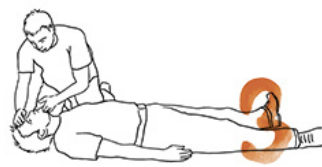
Osoby udzielające pomocy niezależnie od stopnia przeszkolenia powinny uciskać klatkę piersiową na głębokość ok. 5 cm z częstością ok. 100 uciśnień na minutę. Należy również pamiętać, by klatka piersiowa powróciła do pierwotnego stanu i minimalizować przerwy między uciśnięciami. Osoby przeszkolone powinny dodatkowo wykonywać wdechy w sekwencji: 30 uciśnień – 2 wdechy.



Upewnij się, że poszkodowany i Ty jesteście bezpieczni. Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny. Delikatnie potrząśnij go za ramiona i głośno zapytaj „Co się stało?”, „Czy wszystko w porządku?”.



Jeśli osoba reaguje, pozostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś oraz wezwij pomoc. Jeśli osoba nie reaguje wezwij pomoc i ułóż poszkodowanego na plecach.



Udrożnij jego drogi oddechowe – skieruj delikatnie głowę osoby poszkodowanej do tyłu i rozszerz usta.



Nachyl się nad głową osoby, której udzielasz pomocy. Ustaw ucho przy ustach poszkodowanego – nasłuchuj oddechu oraz obserwuj czy klatka piersiowa unosi się do góry. Nie przeznaczaj na tę czynność więcej niż 10 sekund.



Jeśli oddech jest prawidłowy – ułóż osobę w pozycji bezpiecznej i wezwij pomoc, wybierając numer 112. Jeśli oddech jest nieprawidłowy lub nieobecny, przystąp do masażu serca.



Jeśli dzwonisz po pomoc pod numer 112, podaj okoliczności wypadku, miejsce oraz wiek poszkodowanego. Poinformuj, że rozpoczynasz masaż serca.



Uklęknij obok poszkodowanego. Na środku jego klatki piersiowej (na dolnej połowie mostka) ułóż nadgarstek. Drugą dłoń ułóż na grzbiecie leżącej osoby i spleć palce. Utrzymuj ramiona wyprostowane. Ustaw ranioną prostopadłe do klatki piersiowej osoby, której udzielasz pomocy. Nie zginaj ramion.



Uciskaj mostek nie głębiej jak 5 cm. Po każdym uciśnięciu znies ucisk na klatkę piersiową, ale nie odrywaj dłoni. Utrzymuj tempo 100 uciśnięć na minutę. Jeżeli masz wokół siebie kogoś, kto może pomóc – zamieńcie się, ponieważ masaż serca jest wyczerpujący.



Kontynuuj masaż serca do momentu przybycia ratowników lub gdy opadniesz z sił.

**Pamiętaj! Masaż serca u dzieci wygląda prawie identycznie. Nie bój się udzielić pomocy dziecku. U niemowląt masaż serca wykonuje się dwoma palcami.**

## Czy wiesz, że?

W przypadku zawału, operacyjnie wykonuje się angioplastykę wieńcową. Jest to zabieg nakłucia tętnicy (najczęściej udowej lub promieniowej).



Po uzyskaniu dostępu naczyniowego, wprowadza się metalowy przewodnik za przewężenie w określonej tętnicy, a następnie w okolicy zmiany umieszcza się odpowiednie stenty. Każdy stent jest umocowany na baloniku, za pomocą którego po rozprężeniu zostaje on wszczepiony w miejsce zwężonej tętnicy. Dzięki takiemu zabiegowi tętnica odpowiedzialna za zawał może zostać otwarta, co pozwala na przywrócenie przepływu krwi w uprzednio niedokrwionym obszarze mięśnia sercowego. Współcześnie dostępne są stenty, które same rozpuszczają się w ciele, udrażniając tętnice na lata!

**Polska znajduje się w czołówce krajów europejskich pod względem wykorzystania pierwotnej angioplastyki w leczeniu ostrego zawału.**

## Inne choroby układu krążenia

### nadciśnienie tętnicze

Według statystyk medycznych na nadciśnienie tętnicze choruje w naszym kraju ponad 9 mln osób. Optymalne ciśnienie krwi wynosi 120/80 mm Hg. Nadciśnienie występuje w przypadku wartości równej lub wyższej 140/90.

Jest to przewlekła choroba układu krążenia, która charakteryzuje się stale podwyższonym ciśnieniem krwi. Rozwija się powoli i skutecznie niszczy poszczególne narządy, zwiększając ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, niewydolności krążeniowo-oddechowej, zaburzeń pracy nerek czy nieodwracalnych zmian w siatkówce na dnie oka.

Powoduje również powiększenie się serca i rozrost jego ścian, co prowadzi ostatecznie do mniejszej sprawności w pompowaniu krwi, a nawet do pęknięcia ścian serca. Wśród przyczyn nadciśnienia wymienia się otyłość, cukrzycę, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, stres, brak aktywności fizycznej, niewłaściwą dietę oraz związany z nią podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów. Ważną rolę odgrywają obciążenia rodzinne i środowiskowe.

---

### miażdżycy

Gdy w tętnicach odkładają się cząsteczki tłuszczu oraz wapń, a we krwi dodatkowo krąży zbyt wiele cholesterolu LDL, w naczyniach krwionośnych odkładają się tzw. złogi cholesterolowe, czyli blaszki miażdżycowe. Prowadzi to do ciągłego zwężania i utraty właściwości sprężystych tętnic. W zależności od tego, które z naczyń zostanie zablokowane, może rozwinąć się zawał serca lub udar mózgu.

---

### choroba wieńcowa

To inaczej choroba niedokrwienna serca, która charakteryzuje się niedostatecznym ukrwieniem i zaopatrzeniem serca w tlen. Spowodowana jest zwężeniem tętnic wieńcowych, odżywiających mięsień sercowy. Istotą tej choroby jest stała lub okresowa nierównowaga pomiędzy zapotrzebowaniem mięśnia sercowego na tlen i energię oraz możliwościami ich dostarczenia. Do niedotlenienia mięśnia sercowego najczęściej dochodzi podczas wysiłku fizycznego, kiedy szybciej i silniej kurczące się serce nie dostaje ze zwężonych tętnic odpowiedniej porcji krwi niosącej tlen. W takich sytuacjach w klatce piersiowej (okolice mostka) pojawia się ból, który chorzy opisują jako dławiący lub uciskający. Często promieniuje on do ramienia, ręki lub szyi oraz szczęki. Zwykle trwa około 5 minut i mija po podaniu odpowiednich leków lub wypoczynku.

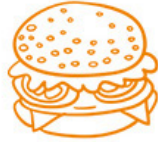
---

### żylaki

Żylaki, czyli nieprawidłowe poszerzenia żył, powstają wówczas, gdy krew w żyłach zamiast płynąć w kierunku dosercowym, cofa się, wskutek nieprawidłowego działania lub uszkodzenia zastawek żylnych. Wzrasta ciśnienie krwi, która z coraz większą siłą napiera na ściany żył w nogach.

Żyły rozszerzają się i nie wracają do swego pierwotnego kształtu. Z czasem otaczająca je skóra staje się coraz cieńsza, napięta i błyszcząca. Nabrzmiały, wypełniony niedotlenioną krwią żylak jest widoczny pod skórą jako niebieskawa, kręta linia. Dodatkowo mogą pojawić się zgrubienia. Skłonność do powstania żylaków ma podłoże genetyczne, jednak do innych czynników ryzyka należy pochodzenie etniczne (osoby ciemnoskóre chorują rzadziej), płeć (kobiety chorują 5 razy częściej), przebyte ciężkie, zaburzenia hormonalne, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, nadwaga i otyłość, mało aktywny tryb życia (brak ruchu, długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, zwłaszcza z nogą założoną na nogę) i inne.

Chcesz zmniejszyć ryzyko zachorowania  
na choroby układu sercowo-naczyniowego? Oto 5 ważnych zasad:



Wystrzegaj  
się otyłości.



Badaj  
się regularnie,  
mierz ciśnienie  
tętnicze i poziom  
cholesterolu.



Zadbaj o codzienną  
aktywność fizyczną.



Unikaj diety bogatej  
w tłuszcze nasycone.  
Spożywaj co najmniej pięć porcji  
warzyw i owoców dziennie.



Ograniczaj spożycie  
alkoholu i rzuć  
palenie  
papierosów.

Eliminowanie czynników ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia — również poprzez zaprzestanie palenia, właściwą dietę oraz aktywność fizyczną — pozwoli żyć dłużej i cieszyć się zdrowiem. Z badań naukowych wynika, że obniżenie poziomu cholesterolu o 1% zmniejsza ryzyko zachorowania na zawał o 2-3%, a zatem obniżenie poziomu cholesterolu o 20% zmniejsza ryzyko zawału o 40-50%! Obniżenie ciśnienia redukuje nie tylko ryzyko wystąpienia zawału, ale także ryzyko udaru mózgu.

## Kobiety o chorobach serca

Kobiety zdecydowanie bardziej obawiają się raka, a choroby serca uważają raczej za przypadłość typową dla mężczyzn. Wierzą w profilaktykę i zdrowy styl życia. Po prostu chcą być zdrowe.

Od wielu lat zmienia się model rodziny, a wraz z nim ewoluują tradycyjne role w społeczeństwie. Polki robią karierę, godząc ze sobą różne sfery życia. Często żyją w biegu, dążąc do realizacji wielu różnych celów. Mimo to starają się pamiętać o tym, co najważniejsze, a więc również o zdrowiu.



### 1/3 kobiet

umiera na choroby układu krążenia!

Mają świadomość różnorodnych chorób, ale badają się głównie pod kątem raka. A co z sercem?

## Czy wiesz, że?

Kobiety cierpią na choroby serca trochę inaczej niż mężczyźni i mogą mieć różne objawy. Przez wiele lat wyniki badań i obserwacji w zakresie chorób serca odnoszono do obydwu płci. Tymczasem okazało się, że istnieją różnice w zakresie epidemiologii tych chorób, ich rozpoznawania i przebiegu.

Źródło: <http://www.kardiotel.pl/artykuly/13-kardiologia/11-serce-kobiety-nowy-dzial-kardiologii>.





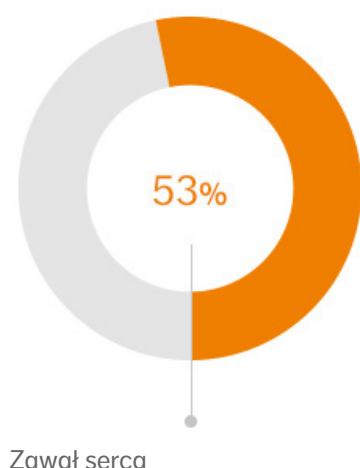
- 1 Badanie EKG u kobiet charakteryzuje się pewnymi różnicami w porównaniu do EKG mężczyzn, dlatego wymagana jest odrębna interpretacja.
- 2 Typowo „kobieca” arytmia to tzw. zespół ortostatycznej tachykardii. Występuje on u młodych pań i charakteryzuje się stałym przyspieszeniem akcji serca – zamiast ok. 70/min. przyspiesza do ponad 130/min. Objawy tego zespołu to osłabienie, bóle głowy, nudności, a nawet omdlenia.
- 3 W związku ze zwiększeniem stężenia we krwi progesteronu przed menstruacją, u pań mogą występować częstsze arytmie nadkomorowe.
- 4 Arytmia migotania przedsionków dwukrotnie częściej występuje u panów. Jednak u kobiet jej przebieg jest bardziej uciążliwy i często obarczony powikłaniami. Napady migotania przedsionków przebiegają u nich z wyższą częstością akcji serca i obniżają jakość życia.

Wszystkie te fakty lekarz powinien uwzględnić w postępowaniu terapeutycznym.

**Kobiety częściej zgadzają się ze stwierdzeniem, że można zapobiegać lub ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia i nowotworów. Ich zdaniem najlepszymi sposobami jest na to właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną.**

## Mężczyźni o chorobach serca

Zdaniem Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (47%). Bardziej jednak obawiają się raka (41% w porównaniu do chorób serca – 16%). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób respondenci wymieniają przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%) oraz długotrwałą niezdolność do pracy (52%).



Zawał serca

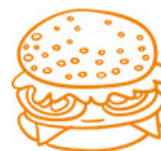


Aż 88% mężczyzn jest zdania, że można skutecznie zapobiegać chorobom układu krążenia. 79% panów wierzy, że można przeciwdziałać także chorobom nowotworowym.

## Jakie czynniki zwiększają ryzyko chorób układu krążenia?



siedzący tryb życia



niewłaściwy sposób odżywiania się



wszelkie używki

# Zasady profilaktyki



## 5 kroków dla zdrowia

Każdy lekarz powie, że lepiej zapobiegać niż leczyć. Ale jak zapobiegać? Pamiętaj o kilku prostych krokach, a zapewnisz sobie nie tylko lepszą kondycję, ale nawet dłuższe życie. Nie jesteśmy bezbronni wobec chorób!

Dieta kojarzy się zazwyczaj z restrykcyjnymi zasadami i rezygnacją z ulubionych potraw. To mit! Zdrowe odżywianie może być prawdziwą przyjemnością. Jak jeść zdrowo? Dostarczaj organizmowi regularnych posiłków, najlepiej pięciu lub sześciu w ciągu dnia. Nie może w nich zabraknąć owoców, warzyw, ryb, mięsa i pełnoziarnistego pieczywa.



Jedz na zdrowie!

Przetwory z aronii, szpinak, papryka i czerwone grejfruty zapewnią Ci zdrowe serce i ustabilizowane ciśnienie. Z kolei w profilaktyce nowotworowej ważne są warzywa liściaste, jak sałata czy szpinak.

Sport to nie tylko gwarancja utrzymania odpowiedniej wagi i dobrej kondycji. To także zdrowie w czystej postaci. Regularne ćwiczenia wzmocnią Twoje serce, poprawią jego unaczynienie i obniżą ryzyko zawałów.



Chcesz dłużej żyć? Uprawiaj sport!

Skorzysta na nich także układ odpornościowy. Jak uprawiać sport? Przede wszystkim systematycznie! Dobrze jest ćwiczyć trzy razy w tygodniu, nie mniej niż 30 minut. Może to być np. szybki marsz, jazda rowerem, gimnastyka, pływanie.



Regularnie się badaj

Czujesz się zdrowy i pełny energii? Świetnie! Regularne badania dadzą Tobie i Twoim bliskim pewność, że tak pozostanie. Lekarze zalecają, by podstawowe badania profilaktyczne, bez względu na wiek, wykonywać raz w roku. Przed czterdziestym rokiem życia ważne jest badanie krwi i morfologia, pomiar ciśnienia, ogólne badanie moczu, cytologia, USG piersi u kobiet, a u mężczyzn stężenia cholesterolu, RTG płuc, USG jamy brzusznej, mammografię oraz badanie przesiewowe w kierunku raka jelita



Myśl pozytywnie!

Nasze myśli wywierają realny wpływ na ciało i mogą powodować zmiany ciśnienia, przyspieszenie bicia serca lub uwolnienia się określonych substancji w mózgu. Pozytywne, radosne myśli wpływają na wzrost poziomu endorfin, które poprawiają samopoczucie, ale także działają uodparniająco i uśmierzają ból.

Pogoda ducha zwiększa poczucie bycia szczęśliwym, nawet pomimo choroby, a więc nie warto być pesymistą. To czysta chemia, którą trzeba wykorzystać na swoją korzyść



Myśl o jutrze

Bycie zdrowym tu i teraz to jeszcze nie wszystko. Czasem mimo największych wysiłków nie uda się zapobiec chorobie.

Warto już dziś pomyśleć o przyszłości i zabezpieczyć się finansowo, aby w razie ewentualnej choroby móc skoncentrować się na leczeniu i nie martwić o środki na leki czy dodatkowe badania.

# Z myślą o przyszłości, czyli profilaktyka finansowa

Profilaktyka zdrowotna, czyli zdrowe odżywianie, sport, regularne badania i pozytywne myślenie mają duży wpływ na nasze zdrowie i życie. Możemy i powinniśmy zrobić jednak coś więcej, aby patrzeć w przyszłość ze spokojem.

Spokój ten zapewni zabezpieczenie finansowe dla Ciebie i Twojej rodziny na wypadek ewentualnej choroby – czyli profilaktyka finansowa. Nie uchroni ona przed chorobą, ale z pewnością pomoże z nią walczyć.



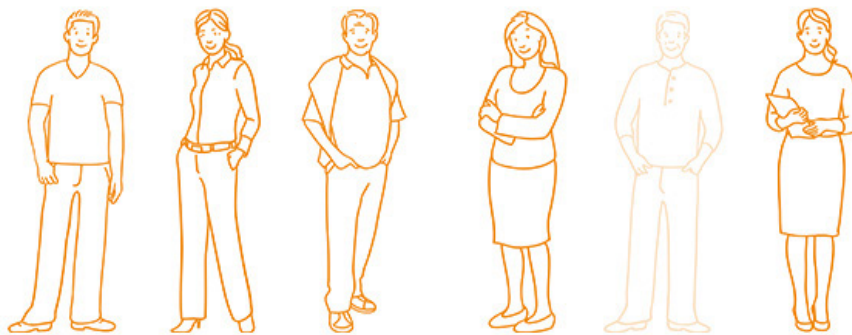
Poczucie bezpieczeństwa i niezależności finansowej jest nie do przecenienia w trudnej sytuacji życiowej, jak np. ciężka choroba i długie, kosztowne leczenie. Najważniejszą rzeczą podczas choroby powinna być możliwość skupienia całych sił i pozytywnej energii pacjenta na leczeniu i rekonwalescencji. Stabilna sytuacja finansowa daje większy komfort psychiczny i pewniejszą postawę w walce z chorobą – zarówno choremu, jak i jego bliskim.

## Jakie mamy podejście do profilaktyki finansowej?



## 2/3

Polaków uważa, że warto oszczędzać pieniądze na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń. Daje to nam poczucie bezpieczeństwa, które uważamy za bardzo istotne.



## Większość

z nas deklaruje, że w razie konieczności mogłoby odkładać 100 zł każdego miesiąca, oraz że zdrowie to najcenniejsza wartość.

## Tylko co 5

z nas posiada ubezpieczenie na życie, a jeszcze mniej osób wykupiło ubezpieczenie na wypadek ciężkiej choroby, takiej jak nowotwór, czy zawał serca

**Myślenie o finansowym zabezpieczeniu przyszłości jest zatem kwestią właściwej motywacji i świadomości.**

### Ile kosztuje odpowiedzialność?

Nie lubimy rozmawiać, ani myśleć o chorobach i trudno się temu dziwić. Wolimy rozmawiać o przyjemnościach. Niestety także choroby są częścią życia, czy tego chcemy, czy nie. Możemy starać się minimalizować ryzyko ich wystąpienia, jednak nie mamy gwarancji, że nigdy nas nie dotkną. Dlatego dobrze jest wiedzieć, z czym się mierzymy i jak najlepiej przygotować się na ewentualne starcie.

Choroby serca czy nowotwory mają ogromny wpływ na życie rodziny osoby chorej i często je zmieniają. Wynika to przede wszystkim z faktu, że choroba to także „kosztowne wyzwanie”. Wyzwanie to wiąże się często z wysokimi kosztami leczenia, pociąga za sobą pogorszenie się sytuacji materialnej, spowodowane dłuższą nieobecnością w pracy, a nawet całkowitą utratę źródła dochodów. W tej sytuacji chory nierzadko staje przed dylematem, na co przeznaczyć dostępne pieniądze.

Na leczenie i walkę z chorobą, czy też na zapewnienie bytu rodzinie?

---

### Dodatkowe koszty choroby

Każdemu ubezpieczonemu w Narodowym Funduszu Zdrowia przysługują bezpłatne świadczenia zdrowotne, przez co koszty medyczne są w zasadzie mało odczuwalne. Obciążeniem mogą jednak być wydatki związane z czynnościami około-medycznymi.

Osobny problem stanowią limity wprowadzane przez NFZ na zabiegi i operacje, co powoduje, że w przypadku choroby możemy na nie długo czekać. Z tego względu część z nas decyduje się na kosztowne leczenie prywatne.

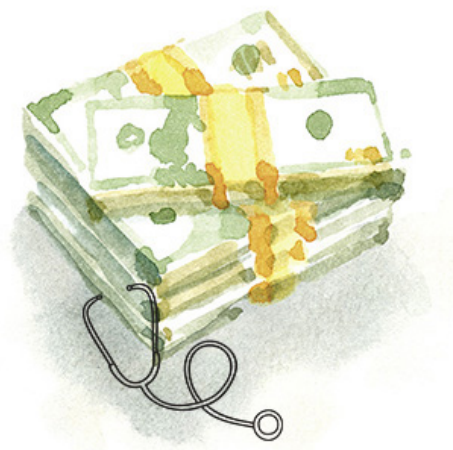


## Za co zapłaci chory z własnej kieszeni?

- Leki osłonowe przy chemioterapii (nie zawsze są refundowane, a są niezbędne w trakcie terapii, głównie leki przeciwwymiotne, przeciwkrwotoczne, przeciwbólowe).
- Koszty badań np. tomografii komputerowej (gdy termin oczekiwania na badanie w ramach NFZ jest nieznosnie długi, a potrzebujesz natychmiastowej weryfikacji postępów leczenia).
- Dieta – zdrowe odżywianie lub dieta specjalistyczna (dla osób będących do czasu choroby na niezdrowej lub niewłaściwej diecie to może być spora zmiana, także finansowa), suplementy diety.
- Koszty dodatkowe – środki higieniczne, produkty hipoalergiczne (gdy okazuje się, że w czasie terapii nie może korzystać z żadnych środków kosmetycznych, bo nadmiernie uczulają).
- Koszty dojazdów – chory nie może prowadzić samochodu, źle się czuje, a placówka medyczna znajduje się kilkanaście lub kilkadziesiąt kilometrów od miejsca zamieszkania. Transport i taksówki są drogie, koszty paliwa też są niemałe, opłaty za postoje i parkingi stają się zauważalne dla kieszeni, itd.
- Szybka rehabilitacja, gwarantująca powrót do zdrowia jest niezmiernie ważna po przebytym zawale serca, czy nowotworze. Niestety z uwagi na niewystarczającą liczbę państwowych placówek rehabilitacyjnych często terminy oczekiwania na rehabilitację są zbyt długie. W tym przypadku czas ma znaczenie, dlatego część chorych decyduje się na placówki prywatne i sami opłacają koszty. Są one jednak wysokie, dlatego warto pomyśleć o tym zawczasu.
- Inne niespodziewane wydatki np. kosztowna alternatywna terapia, leki niedostępne w Polsce.

## Profilaktyka finansowa może nam pomóc!

Choroba często wywraca nasze spokojne i poukładane życie do góry nogami. Wpływa na najbliższe otoczenie i relacje z bliskimi. Wprowadza chaos i obawy, w dużej mierze poprzez konsekwencje finansowe, jakie ze sobą niesie.



Problemy mogą zacząć narastać, a to nie wpływa korzystnie na stan zdrowia chorego. Aby uniknąć takich sytuacji w przyszłości, warto zabezpieczyć się finansowo na wypadek ewentualnych problemów finansowych w razie choroby. Rozwiązaniem jest ubezpieczenie na wypadek choroby. Dzięki niemu w razie niespodziewanych zdarzeń możemy skupić siły na szybkim powrocie do zdrowia, zamiast martwić o pieniądze.



Często w ramach ubezpieczenia można też otrzymać assistance medyczny w postaci:



zakupu potrzebnych leków i dostarczenia ich do domu,



transportu do placówki medycznej i z powrotem do domu,



pomocy domowej w trakcie trwania choroby,



opieki pielęgniacyjnej nad chorym,



opieki psychologa,



organizacji opieki nad nieletnimi dziećmi.

Nie odkładaj na później decyzji, które dotyczą Ciebie i Twojej rodziny. Zadbaj o swoje zdrowie i pamiętaj o profilaktyce finansowej, bo zdrowie jest bezcenne!

## Miej serce dla zdrowia



### Od tego wszystko się zaczęło!

Zacząło się od naszej misji — potrzeby bycia blisko ludzi i zrozumienia ich oczekiwań. To doprowadziło nas do ważnej obserwacji, że łączy nas wspólny wróg. Tym wrogiem jest rak. Rak, który jest jednocześnie tematem tabu i zmorą tysięcy osób.



Zrozumieliśmy, że trzeba bezzwłocznie działać. Zaangażowaliśmy mnóstwo energii w nasze akcje, które przyniosły wymierne efekty.



Zaczęliśmy mówić o raku głośno, dzięki czemu udało nam się przełamać tabu z nim związane,



Zaczęliśmy promować profilaktykę nowotworową, aby pokazać, że broń w walce z tą chorobą jest w zasięgu naszych rąk. Należy tylko wiedzieć, jak ją stosować.



Dzięki nam 3 000 kobiet wykonało mammografię,



10 000 osób skonsultowało się z lekarzem,



9 000 osób dostało zaproszenia na badania onkologiczne.

Promowaliśmy aktywność fizyczną wśród Polaków, organizując charytatywne imprezy biegowe. Wspieraliśmy organizację koncertów charytatywnych, a zebrane pieniądze były przekazywane na walkę z rakiem.



Stworzyliśmy także ubezpieczenie na wypadek zachorowania na nowotwór, którego zakres skonsultowaliśmy z lekarzami i chorymi na raka. Ubezpieczenie to również profilaktyka, w tym przypadku finansowa. Nie zapobiega ono chorobie, ale zapewnia środki na walkę z nią. Wiele udało się osiągnąć. Ale to jeszcze nie koniec. Wciąż jest dużo do zrobienia.

Drogi Czytelniku, dziękujemy Ci za zainteresowanie naszym raportem. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza okazała się przydatna i pomoże Ci cieszyć się lepszym zdrowiem.

Dbaj o siebie. Twoje zdrowie jest ważne.



Partnerzy akcji:

