

# Profilaktyka onkologiczna z NFZ

## Codzienna profilaktyka nowotworowa

Europejski kodeks walki z rakiem to dwanaście zaleceń dotyczących prewencji nowotworów, które pomogą zachować zdrowie oraz obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Stanowią elementy profilaktyki:

- pierwotnej – ograniczanie czynników ryzyka (kancerogenów);
- wtórnej – wykrywanie choroby na możliwie najwcześniejszym etapie.

### Jak chronić się przed rakiem?

- **ZALECENIE 1: Nie pal**
- Nie pal i nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
- **ZALECENIE 2: Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego**
- Nie przebywaj w pobliżu osób palących. Biernie palenie, czyli wdychanie dymu z papierosa zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory.
- **ZALECENIE 3: Utrzymuj prawidłową wagę ciała.**
- BMI (ang. Body Mass Index) to wskaźnik masy ciała, który pozwala określić czy masa ciała jest prawidłowa. Wartość prawidłowa wynosi 18,5 – 24,9 BMI.
- $BMI = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost}^2 \text{ (m)}$

- **ZALECENIE 4: Bądź aktywny fizycznie**
- Istotny jest każdy element codziennej aktywności. Zalecane jest 60 minut średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności aktywności każdego dnia.
- **ZALECENIE 5: Przestrzegaj zasad zdrowego żywienia**
- Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów, węglowodanów, witamin i minerałów. Dieta powinna obfitować w warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz strączkowe. Skorzystaj z planów żywieniowych dostępnych na bezpłatnym portalu <https://diety.nfz.gov.pl/>
- **ZALECENIE 6: Ogranicz spożycie alkoholu**
- Napoje alkoholowe nie mają żadnej wartości odżywczej. Nawet najmniejsza ilość alkoholu ma potencjał rakotwórczy, ogranicz spożycie alkoholu, a najlepiej zachowaj abstynencję.
- **ZALECENIE 7: Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne**
- Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, stosuj kremy ochronne (z wysokim filtrem min. 30 SPF), całkowicie zrezygnuj z solarium i lamp UV.
- **ZALECENIE 8: Chronić się przed działaniem substancji rakotwórczych w pracy**
- Przestrzegaj przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy (przepisów bhp).

- **ZALECENIE 9: Chronić się przed promieniowaniem radonowym**
- Radon to radioaktywny gaz szlachetny naturalnego pochodzenia występujący w skorupie ziemskiej. Przedostaje się do wnętrza budynków i domów mieszkalnych bezpośrednio z gruntu w wyniku procesów naturalnych (różnicy ciśnień i tzw. efektu kominowego). Jego stężenie można ograniczyć poprzez zwiększenie szczelności materiałów budowlanych oraz wyposażenie domu w specjalne systemy wentylacji powietrza.
- **ZALECENIE 10 (dotyczy kobiet): Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)**
- Karmienie piersią obniża ryzyko zachorowania kobiet m.in. na raka piersi i raka jajnika. Przedłużone stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.
- **ZALECENIE 11: Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV**
- Zaszczep swoje dzieci przeciwko: wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków), wirusowi brodawczaka ludzkiego HPV (dotyczy dziewcząt i chłopców).
- **ZALECENIE 12: Korzystaj z badań przesiewowych**
- Korzystaj z bezpłatnych programów badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania raka piersi (mammografia), raka szyjki macicy (cytologia) i raka jelita grubego (kolonoskopia) oraz innych.

## Profilaktyka zdrowia kobiet – mammografia

Mammografia to najbardziej czułe i specyficzne badanie w profilaktyce raka piersi. Polega na prześwietleniu tkanek piersi promieniami rentgenowskimi. Pozwala to znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć dotykiem (palpacyjnie). W trakcie badania wykonuje się po dwa zdjęcia każdej piersi, które są oceniane przez dwóch specjalistów.

### Profilaktyka ma fundamentalne znaczenie w obniżeniu ryzyka zachorowania na raka piersi.

Zadbaj o siebie:

- bądź aktywna fizycznie;
- utrzymuj prawidłową masę ciała;
- odżywiaj się zdrowo i racjonalnie, pij dużo wody;
- nie pal papierosów oraz ogranicz spożycie alkoholu;
- pamiętaj o samobadaniu piersi raz w miesiącu;
- wykonuj regularnie badania profilaktyczne.

### Program profilaktyki raka piersi

**W Polsce bezpłatną mammografię bez skierowania można wykonać w ramach Programu profilaktyki raka piersi.** Program kierowany jest do kobiet w wieku od 50 do 69 lat, spełniających jedno z dwóch kryteriów:

- nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy;
- otrzymały w ramach realizacji programu profilaktyki raka piersi w poprzednim roku pisemne wskazanie do wykonania ponownego badania mammograficznego po upływie 12 miesięcy.

### Do udziału w programie nie trzeba mieć skierowania!

Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić telefonicznie na badanie do pracowni stacjonarnej, lub mobilnej (mammobus). Aktualny harmonogram postojów mammobusów oraz wykaz zakładów opieki zdrowotnej, które podpisały z NFZ umowę na realizację populacyjnego programu wczesnego wykrywania raka piersi są dostępne na stronie [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl).

Z badań mogą korzystać wszystkie ubezpieczone w NFZ kobiety, które mieszczą się w grupie wiekowej i nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat. Kobiety, które nie kwalifikują się do objęcia programem profilaktycznym mogą również wykonać mammografię lub USG piersi na podstawie skierowania wydanego przez lekarza specjalistę (ginekolog, onkolog) w miejscu wyłącznie wskazanym przez specjalistę.



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**