

## Lepiej zapobiegać niż leczyć

Program Profilaktyka 40 PLUS to pakiet darmowych badań diagnostycznych dla Polaków od 40. roku życia.

E-skierowanie na badania w ramach programu można otrzymać po zalogowaniu się na IKP lub dzwoniąc na numer 22 735 39 53 i udzieleniu odpowiedzi w Ankiecie 40 PLUS\*. Z dowodem osobistym należy zgłosić się do placówki realizującej program, która pobierze e-skierowanie z systemu informatycznego, wykona badania oraz wyda wyniki.

**Zaloguj się na IKP albo skorzystaj  
z Infolinii Domowej Opieki Medycznej (DOM) 22 735 39 53**

\* generowanie e-skierowania przez system trwa do 2 dni roboczych

### Przydatne linki:

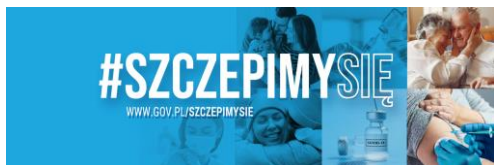
<https://diety.nfz.gov.pl>

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/profilaktyka-40-plus>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne>



**Telefoniczna Informacja Pacjenta**

**800 190 590**

**[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)**

**[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)**

**Akademia NFZ**



**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Codzienna profilaktyka nowotworowa



### Kancerogeny – czynniki rakotwórcze

- W jednym papierosie znajduje się około 7000 substancji chemicznych, z czego aż ponad 70 jest silnie rakotwórczych.
- Wirusowe lub bakteryjne czynniki infekcyjne są odpowiedzialne za 15–20% nowotworów złośliwych.
- U mężczyzn siedzenie przez więcej niż 9 godzin dziennie może podnieść ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 61%.

CZY WIESZ...

## Jak chronić się przed rakiem?

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.

## 12 sposobów na zdrowie

### 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.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

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.

### 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.

### 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 abstynencje.



### 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 (pacjent.gov.pl).

