

„Profilaktyka nowotworów, 12 sposobów na zdrowie”

Nawet 90% nowotworów zależy tylko i wyłącznie od czynników na które mamy wpływ. Są to np. dym tytoniowy, alkohol, czy niewłaściwe żywienie. Dowiedz się jak można skutecznie ograniczyć ryzyko choroby. Europejski Kodeks Walki z Rakiem Europejski Kodeks Walki z Rakiem powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej. Kodeks pokazuje, jak przez proste, codzienne działania można obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Zalecenia są oparte o dowody naukowe (Evidence-based medicine). Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że gdyby Europejczycy przestrzegali 12 zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem, mogliby uniknąć nawet 50% wszystkich zgonów nowotworowych w Europie. Zobacz rozmowę z naszym ekspertem - dr n. o zdr. Paweł Koczkodajem z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie i poznaj 12 zaleceń, które warto podjąć, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych. Planuję Długie Życie Wczesne rozpoznanie raka znacznie zwiększa szanse wyleczenia. Pewne metody diagnostyczne pozwalają na wykrycie niektórych rodzajów nowotworów jeszcze przed pojawieniem się oznak choroby, a nawet na wykrycie zmian przedrakowych. Weź udział w badaniach przesiewowych, w ramach których bezpłatnie wykonywana jest: mammografia – profilaktyka raka piersi, badanie zalecane kobietom w wieku od 50 do 69 lat, wykonywane co 2 lata, cytologia – profilaktyka raka szyjki macicy, badanie zalecane kobietom w wieku 25 do 59 lat, wykonywane co 3 lata, kolonoskopia – profilaktyka raka jelita grubego, badanie zalecane kobietom i mężczyznom w zależności od stosowanego systemu badań Dowiedz się więcej **SPRAWDŹ KONIECZNIE: Program Planuję Długie Życie Profilaktyka 40 plus** Jeśli masz skończone 40 lat, możesz skorzystać z programu Profilaktyka 40 plus. Bez zbędnych formalności wystawisz sobie skierowanie na badania i sprawdzisz, w jakiej kondycji zdrowotnej jesteś. Dowiesz się też, czy nie występuje u Ciebie ryzyko poważnych chorób. Mogą Ci one grozić, mimo że nie masz jeszcze żadnych objawów. Sprawdź jak skorzystać z programu **INFOLINIA ONKOLOGICZNA** Zadzwon pod numer Telefonicznej Informacji Pacjenta - 800 190 590 - i wybierz linię numer 3. Na infolinii dowiesz się m. in. jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne, gdzie wykonasz badania, z których programów profilaktycznych możesz skorzystać. M.in. o tym o tym jak działać profilaktycznie dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia: **Profilaktyka nowotworów - MATERIAŁY EDUKACYJNE** Zapraszamy również do obejrzenia filmu na kanale Akademii NFZ , gdzie o działaniach, które warto podjąć, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych mówi dr. Paweł Koczkodaj z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie. <https://www.youtube.com/watch?v=FjXV5EEYkVU>