

10 sposobów na obniżenie ryzyka zachorowania na nowotwór

Nowotwory są drugą pod względem częstości przyczyną zgonów w Nowym Jorku. Występują niezależnie od rasy i pochodzenia etnicznego. Istnieją pewne czynniki ryzyka zachorowania na nowotwór, których nie można zmienić, takie jak wiek i historia chorób w rodzinie. Poniżej znajdziesz jednak 10 rzeczy, które możesz zrobić, aby obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

1 Postaraj się rzucić palenie.

- Im więcej palisz, tym większe ryzyko zachorowania na nowotwór. Jeśli rzucisz palenie, ryzyko z czasem się zmniejszy. Rzucenie palenia zwiększa szanse na przeżycie, także u osób chorych na nowotwór.
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym o lekach i opcjach doradztwa. Mogą one pomóc w zmniejszeniu głodu nikotynowego i podwoić szanse na rzucenie palenia.
- Odwiedź stronę nysmokefree.com lub zadzwoń pod numer 866-697-8487 w celu skorzystania ze wsparcia i złożenia wniosku o otrzymanie bezpłatnego zestawu startowego leków na rzucenie palenia.



2 Jedz mniej przetworzonego mięsa.

- Mięso przetworzone to mięso, solone, peklowane, fermentowane bądź wędzone lub zawierające środki konserwujące. Popularne rodzaje takich mięs to bekon, szynka, kiełbasa, mięso delikatesowe lub wędliny oraz szarpanka.
- Spożywanie przetworzonego mięsa zostało powiązane z wystąpieniem nowotworów.
- Możesz jeść mniej przetworzonego mięsa, a zamiast tego czerpać białko z pokarmów roślinnych, takich jak fasola, soczewica, tofu, orzechy i nasiona.



3 Jedz więcej owoców, warzyw i produktów pełnoziarnistych.

- Jedzenie dużej ilości owoców i warzyw może obniżyć ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. Dodawaj do swoich posiłków różnokolorowe owoce i warzywa, w tym świeże, mrożone lub z puszki. Upewnij się, że wybierasz produkty bez zawartości sodu lub niskosodowe.



4 Pij mniej alkoholu.

- Spożywanie produktów pełnoziarnistych, takich jak pełnoziarnisty chleb i makaron, płatki owsiane i brązowy ryż, również może obniżyć ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory.
- Picie alkoholu może zwiększyć ryzyko zachorowania na wiele rodzajów nowotworów, takich jak nowotwór wątroby czy piersi.
- Im więcej i częściej spożywasz, tym większe ryzyko zachorowania na nowotwór. Wszystkie rodzaje napojów alkoholowych zwiększają ryzyko zachorowania.
- Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym na temat sposobów ograniczenia lub zaprzestania picia alkoholu, jeśli jesteś zaniepokojony(-a) jego spożywaniem.



5 Zwiększ swoją aktywność fizyczną.

- Regularne ćwiczenia mogą chronić przed nowotworem. Są one również ogólnie dobre dla zdrowia, bez względu na wagę.
- Ogólnie rzecz biorąc, osoby dorosłe wykonywać umiarkowane ćwiczenia (takie jak chodzenie lub jazda na rowerze) przez co najmniej 150 minut lub energiczne ćwiczenia (takie jak pływanie lub skakanie na skakance) przez 75 minut każdego tygodnia. Im więcej ćwiczysz, tym mniejsze ryzyko zachorowania na wiele nowotworów.
- Możesz włączyć więcej ruchu do swojej dziennej rutyny, korzystając ze schodów w pracy, spacerując z przyjaciółmi, jeżdżąc rowerem do sklepu lub wysiadając z metra przystanek wcześniej.



6 Staraj się utrzymać swoją wagę.

- Przyrost wagi może prowadzić do nadwagi lub otyłości i tym samym zwiększyć ryzyko zachorowania na wiele nowotworów.
- Utrata wagi może być trudna, ale jej utrzymanie i unikanie jej przyrostu może pomóc w zachowaniu zdrowia.
- Porozmawiaj z lekarzem prowadzącym na temat swojego celu w tym zakresie i tego, co możesz zrobić, aby go osiągnąć.



7 Chronić skórę przed promieniowaniem ultrafioletowym (ultraviolet, UV).

- Największym zagrożeniem w kontekście raka skóry jest ekspozycja na promieniowanie UV. Źródłem promieniowania UV są promienie słoneczne i opalanie w solarium.
- Podczas przebywania na słońcu należy nosić odzież ochronną i filtr przeciwsłoneczny o współczynniku ochrony przeciwsłonecznej wynoszącym co najmniej 15.
- Nowe lub zmieniające się znamię na Twoim ciele może być oznaką raka skóry. Porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym, jeśli zauważysz jakiegokolwiek zmiany na swojej skórze.



8 Zaszczep się przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).

- HPV jest najczęstszą infekcją przenoszoną drogą płciową w USA.
- Szczepienie przeciwko HPV chroni przed zakażeniami wirusem HPV, które mogą powodować powstawanie nowotworów. Szczepionka ta jest zalecana dla większości dzieci od wieku 9 lat i zatwierdzona dla niektórych osób dorosłych do 45. roku życia. Zapytaj swojego lekarza, czy i kiedy powinieneś/powinnaś zaszczepić się przeciwko wirusowi HPV.



9 Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

- WZW typu B może uszkodzić Twoją wątrobę, co z kolei może prowadzić do raka wątroby.
- Zapytaj swojego lekarza, czy powinieneś/powinnaś zaszczepić się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, co może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka wątroby.



10 Wykonuj badania przesiewowe w kierunku nowotworów.

- Badania przesiewowe mogą pomóc w wykryciu wczesnego stadium nowotworów, kiedy jeszcze dużo łatwiej jest leczyć niektóre nowotwory i im zapobiegać.
- Zapytaj swojego lekarza o ryzyko zachorowania na dane nowotwory i dowiedz się, kiedy należy wykonać badania przesiewowe. W zależności od ryzyka lekarz może zalecić wcześniejsze lub częstsze badania przesiewowe. Oto kilka ogólnych zaleceń:
 - Osoby w wieku od 50 do 80 lat, które w przeszłości paliły papierosy, mogą kwalifikować się do corocznych badań przesiewowych w kierunku nowotworu płuc, zwanych niskodawkową tomografią komputerową.
 - Osoby w wieku 45 lat i starsze powinny poddawać się badaniom przesiewowym w kierunku nowotworu jelita grubego, wykonując kolonoskopię co 10 lat lub badanie kału co rok lub co trzy lata.
 - Kobiety w wieku od 40 do 49 lat mogą zdecydować się na rozpoczęcie badań przesiewowych w kierunku nowotworu piersi. Kobiety między 50. a 74. rokiem życia powinny wykonać badanie mammograficzne co trzy lata.
 - Kobiety w wieku od 21 do 29 lat powinny co trzy lata poddawać się badaniom przesiewowym w kierunku raka szyjki macicy, wykonując badanie cytologiczne. Osoby w wieku od 30 do 65 lat powinny przechodzić badanie cytologiczne na obecność wirusa HPV co pięć lat lub połączenie badania cytologicznego i testu na obecność wirusa HPV co pięć lat.



W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) i wpisz w wyszukiwarkę **cancer prevention and screening** (zapobieganie nowotworom i badania przesiewowe w kierunku nowotworów).