

# Światowy Dzień Onkologii

4 października przypada ŚWIATOWY DZIEŃ ONKOLOGII. Jest to dzień, który ma zachęcać społeczeństwo do profilaktyki nowotworów oraz zwracać uwagę na codzienne problemy osób zmagających się z chorobami onkologicznymi. Do nowotworów, na które najczęściej chorują Polacy zalicza się nowotwory: płuc, piersi, prostaty, jelita grubego, jajników, szyjki macicy. Dla



prawidłowej troski o zachowanie dobrego zdrowia bardzo ważne jest podejmowanie zachowań, które zdrowiu sprzyjają (zachowania prozdrowotne) oraz działań profilaktycznych. Nie ulega wątpliwości, że połowę zachorowań na nowotwory można uniknąć dzięki stosowaniu się do wskazówek zawartych w Europejskim kodeksie walki z rakiem. Stosunkowo łatwo wprowadzić je w życie. Broszura do pobrania: <http://www.12sposobnazdrowie.pl/>:

1. Nie pal 🚭
2. Stwórz w domu środowisko wolne od tytoniu
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu 🚲 🏃
5. Przestrzegaj zaleceń zdrowego żywienia 🍇 🥕
6. Jeśli pijesz alkohol, ogranicz jego spożycie
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne ☀️
8. Chronь się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy
9. Sprawdź, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.
10. Karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka piersi o ponad 4 %. 👩
11. Zadbaj, aby Twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym

12. Bierz udział w programach badań przesiewowych

**DIAGNOZA NOWOTWORU NIE JEST WYROKIEM ŚMIERCI, ALE STAJE SIĘ  
POCZĄTKIEM DROGI DO ODZYSKANIA ZDROWIA!**

**Programy profilaktyczne w SPZOZ w Łukowie:**

▶ Programy profilaktyki raka szyjki macicy:  
<https://www.spzoz.lukow.pl/.../programy-profilaktyki.../>

▶ Program profilaktyki raka piersi:  
<https://www.spzoz.lukow.pl/.../program-profilaktyki-raka.../>

Kampania społeczna realizowana w ramach Narodowej Strategii  
Onkologicznej: <https://planujedlugiezycie.pl/>