



dr Eliza Szadkowska

Spółeczniczka, edukatorka,
osoba z unikatową zdolnością
integrowania środowisk,
instytucji i ludzi dobrej woli
do realizacji projektów na rzecz
osób potrzebujących.

*Koleżanki mówią o Niej:
„Jedynie prawdziwy człowiek umie
dostrzec potrzebę drugiego człowieka”*

Szanowni Państwo, na nowotwór zachorowałam w wieku 21 lat. Świat się zatrzymał, było to trudne przeżycie. Na raka może zachorować każdy z nas. Rak atakuje z coraz większą siłą zarówno kobiety jak i mężczyzn. Chcąc zachować zdrowie, niezależnie od wieku, należy badać się i stosować zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.

Dlatego bardzo proszę o zapoznanie się informacjami zawartymi poniżej i wprowadzenie ich w Wasze życie.

Eliza Szadkowska

WARTO WIEDZIEĆ

**Każdy z nas może zachorować na raka.
Jednakże możemy uniknąć ryzyka stosując 12 wskazówek
Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem:**



I. Rzuć palenie. Nie pal.
Nie używaj tytoniu w żadnej postaci

II. Ogranicz dym papierosowy w domu i pracy.



III. Wystrzegaj się otyłości.
Nie przekraczaj prawidłowej masy ciała.

IV. Zadbaj o aktywność fizyczną.
Ogranicz siedzący tryb życia.

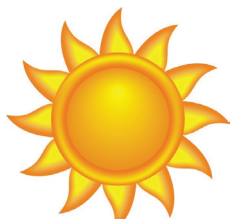


V. Zadbaj o prawidłowe
i regularne posiłki
- zbilansowaną dietę.

VI. Ogranicz spożycie
alkoholu do minimum.



VII. Chroń się przed słońcem, używaj produktów
przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej.



VIII. Zachowaj bezpieczeństwo
i higienę pracy. Unikaj substancji
chemicznych, pyłu, dymu i innych
czynników niebezpiecznych



IX. Dowiedz się, czy jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podjmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.



X. Zadbaj o szczepienia ochronne przeciwko:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
- wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).



XI. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Należy ją ograniczyć.

XII. Bierz udział w badaniach:

- raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
- raka piersi (u kobiet);
- raka szyjki macicy (u kobiet).



**Pamiętajmy o systematycznym wykonywaniu badań,
większość badań onkologicznych jest wykonywana bezpłatnie.**

Kobiety	Mężczyźni
po 18 roku życia - samobadanie piersi - raz w miesiącu po zakończeniu miesiączki, raz w roku odwiedzaj ginekologa, podczas wizyty należy poprosić o wykonanie cytologii, która pozwala rozpoznać większość stanów grożących zachorowaniem. Badanie cytologiczne jest bezpłatne.	po 18 roku życia - ze względu na zagrożenie nowotworem jąder, należy co jakiś czas badać sobie jądra, oglądać je, a po zaobserwowaniu najdrobniejszych zmian, niezwłocznie iść do lekarza.
po 30 roku życia - raz w roku należy wykonać cytologię i rutynowe badanie ginekologiczne oraz po miesiącu samodzielne badanie piersi, raz w roku USG oraz - w razie potrzeby - mammografię; dotyczy to zwłaszcza tych osób, których matki, babki lub siostry chorowały na nowotwór piersi; dobry wynik mammografii nie powinien całkowicie uspokajać, nie wszystkie zmiany nowotworowe są widoczne na prześwietleniu piersi, dlatego z wynikiem należy się zgłosić do lekarza.	po 30 roku życia - co pół roku należy samodzielnie badać jądra.
po 40 roku życia - jeśli nie mamy obciążeń genetycznych, raz w roku lub co dwa lata należy zgłaszać się na mammografię i USG piersi, a co miesiąc, po menstruacji, badać piersi (panie z dziedzicznym bagażem USG piersi robią co pół roku i raz w roku mammografię); raz w roku robić cytologię, jeśli jesteś dziedzicznie obciążona rakiem szyjki macicy, regularnie (raz w roku) robić też USG narządów rodnych, by uchronić się przed rakiem jajnika i trzonu macicy, na które ta grupa wiekowa jest szczególnie narażona; nie opłaca się pomijać badań - rak jajnika rozwija się nie bezobjawowo.	po 40 roku życia - systematycznie kontrolować jądra, raz w roku zrobić RTG klatki piersiowej, zwłaszcza jeśli palimy papierosy, należy zbadać prostatę.
po 50 roku życia - co miesiąc należy samodzielnie badać piersi, raz w roku robić mammografię, USG piersi, badanie ginekologiczne i cytologię oraz kolonoskopię, czyli badanie jelita grubego; badanie można wykonać bezpłatnie w najbliższym Białostockim Centrum Onkologii.	po 50 roku życia - co dwa lata (w razie dolegliwości części) należy robić badanie prostaty per rectum, aby sprawdzić czy nie ma w niej zmian; jeśli się pojawią, udać się do urologa i zrobić USG tego gruczołu oraz oznaczyć poziom PSA; samo badanie antygenu prostatowego nie wystarczy, bo niektóre nowotwory prostaty rozwijają się przy normalnym poziomie antygenu PSA; ponadto należy konieczne wykonywać samobadanie jąder, RTG klatki piersiowej oraz kolonoskopię.
po 60 roku życia - należy pamiętać o comiesięcznym badaniu piersi, raz w roku udać się do ginekologa, robić cytologię, mamammografię oraz USG piersi.	po 60 roku życia - należy samodzielnie kontrolować jądra, co pół roku robić badanie prostaty per rectum, a raz w roku odwiedzić urologa oraz zbadać markery PSA