

Jaki mamy wpływ na nowotwór?

Mutacje genetyczne ma każdy z nas, ale posiadanie ich nie oznacza, że zachorujemy na nowotwór. Czy mamy wpływ na ryzyko zachorowania na raka? O tym oraz wielu innych kwestiach mówi doktor Maciej Hamankiewicz, Szpital św. Elżbiety, Grupa American Heart of Poland.

- Patrząc na epidemiologię nowotworów, problemy onkologiczne są niczym olbrzymia fala tsunami, która przepływa przez Polskę. Schorzenia nowotworowe rozwijają się pod wpływem uszkodzeń materiału genetycznego (DNA). Uszkodzenia powstają na skutek oddziaływania na komórkę czynników zewnętrznych np. promieniowania słonecznego czy palenia papierosów. Żeby zdrowa komórka przeobraziła się w komórkę nowotworową, potrzeba kilku mutacji genowych. Pamiętajmy, że nie każda zmiana musi oznaczać powstanie nowotworu złośliwego. Niektóre nowotwory mogą być dziedziczone poprzez przekazanie mutacji w wybranych genach, ale zdrowy tryb życia pozwala nam zmniejszyć ilość uszkodzeń w DNA, a w związku z tym również ryzyko zachorowania na raka – tłumaczy Hamankiewicz, Grupa American Heart of Poland.

Rzuć palenie.

- Substancje, które znajdują się w tytoniu powodują nie tylko nowotwór płuca. Dym tytoniowy zwiększa ryzyko wystąpienia raka gardła, krtani, jamy ustnej, trzustki, pęcherza moczowego, wątroby, nerki, szyjki macicy oraz białaczki. Należy unikać dymu tytoniowego w postaci bezpośredniego i biernego palenia. Jeden papieros zawiera ponad 70 substancji rakotwórczych – wyjaśnia doktor American Heart of Poland.

Osoby, które zarówno palą papierosy, jak i spożywają alkohol są szczególnie narażone na nowotwory gardła i przełyku.

- Spożywanie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na raka, bez względu na to czy pijemy wino czy piwo – alkohol w każdej postaci działa toksycznie na organizm. Wpływa negatywnie na błonę śluzową jamy ustnej oraz gardła, przez co sprzyja też pochłanianiu szkodliwych substancji dymu tytoniowego – mówi.

Uważaj na wysokie stężenie zanieczyszczenia powietrza.

- Długotrwałe wdychanie smogu może zwiększać ryzyko rozwoju raka, zwłaszcza płuca. Jeśli chcemy uprawiać sport w plenerze, przed wyjściem z domu należy sprawdzić informacje o jakości powietrza. Podczas wysokiego stężenia zanieczyszczeń powietrza poćwiczmy np. w domu. Jeśli chcemy zażywać aktywności fizycznej w plenerze, należy unikać miejsc o natężonym ruchu, ponieważ stężenie pyłów w takich okolicach jest największe. Wybierzmy las albo park – dodaje Hamankiewicz.

Zadbaj o swój układ immunologiczny.

- Zadaniem układu immunologicznego jest rozpoznanie przednowotworowych komórek oraz ich usunięcie. Jeśli jednak układ odpornościowy nie funkcjonuje prawidłowo, komórki, które organizm przestał kontrolować, mogą się mnożyć i formować w postać nowotworu – komunikuje doktor.

Na odporność wpływa stres.

- Permanentny stres osłabia działanie systemu immunologicznego. Warto pamiętać o odpowiedniej ilości snu, podczas którego organizm się regeneruje. Na brak odporności wpływ mają niedobory selenu, magnezu, cynku, żelaza, a także witamin z grupy B, istotne są również witaminy A, E i C – podkreśla doktor.

Promienie UV są jedną z głównych przyczyn rozwoju nowotworów skóry. Sprawdzaj swoje znamiona.

- Słońce źle wpływa na układ odpornościowy – osłabia go. Na skutek działania promieniowania UV dochodzi do uszkodzenia komórek skóry, a następnie rozwoju nowotworu. W grupie ryzyka są osoby o bardzo jasnej karnacji, które mają małą ilość melaniny. Stosujmy kremy z filtrem – bez względu na to czy wychodzimy do kawiarni, czy mamy zamiar odpoczywać w słońcu. Należy również chronić znamiona na skórze – szczególnie podczas słonecznych dni powinny być zakryte. Raz w roku kontrolujmy swoje znamiona u lekarza, ponieważ czerniak jest jednym z najczęściej występujących nowotworów skóry – oznajmia Hamankiewicz.

Wskaźnik BMI nie powinien być wyższy niż 25.

- W codziennej diecie powinny znajdować się warzywa i owoce, nienasycone kwasy tłuszczowe np. awokado, oliwki, oliwa z oliwek, orzechy, ziarna słonecznika i dyni. Mają one działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Jadłospis należy uzupełniać produktami zwierzęcymi, spośród których najlepiej wybierać ryby, jaja, oraz chude mięso. Pronowotworowo działają słodczyce, sól, wysoko przetworzona żywność (kiełbasy, szynki, parówki). Zdrowe odżywianie, regularna aktywność fizyczna mogą chronić przed nowotworami, m.in.: raka przełyku, raka jamy ustnej, gardła i krtani, raka macicy, raka jelita grubego, raka żołądka, czy też raka piersi. U osób z nadwagą wzrasta ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, nowotworów nerki, trzustki oraz gruczolaka przełyku – tłumaczy.

Szczepienia chronią – również przed rakiem

Szczepienie przeciwko wirusom brodawczaka ludzkiego (HPV) i wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (HBV) może zmniejszyć ryzyko zachorowania na groźne nowotwory złośliwe - raka szyjki macicy oraz raka wątrobowokomórkowego – mówi doktor Grupy American Heart of Poland.

Przestrzegając tych zasad zdrowego stylu życia, jesteśmy w stanie obniżyć ryzyko wystąpienia nowotworu.

Pamiętajmy również o korzystaniu z programu badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania raka: jelita grubego, piersi oraz szyjki macicy.