
Dziś jest dzień... 4 lutego: Światowy Dzień Walki z Rakiem – fakty, eksperci i ciekawe informacje

Podkarpacki NFZ stawia na profilaktykę i zdrowie pacjentów. Chcemy obalać mity, wyjaśniać wątpliwości i pokazywać sprawdzone rozwiązania, które naprawdę pomagają. Regularnie przypominamy, jak ważna jest profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób – to one często decydują o zdrowiu i długim życiu. W ramach cyklu „Dziś jest dzień...” przyglądamy się wybranym tematom związanym ze zdrowiem mieszkańców Podkarpacia.

4 lutego to Światowy Dzień Walki z Rakiem

Światowy Dzień Walki z Rakiem

Światowy Dzień Walki z Rakiem, obchodzony 4 lutego, ma na celu zwiększanie świadomości społecznej na temat chorób nowotworowych oraz promowanie działań służących ich zapobieganiu. Jest inicjatywą o zasięgu globalnym, koordynowaną przez międzynarodowe organizacje zdrowia publicznego, w tym Światową Organizację Zdrowia. Dzień ten jest obchodzony od 2000 roku, z inicjatywy Międzynarodowej Unii do Walki z Rakiem (UICC).

Obchody Światowego Dnia Walki z Rakiem podkreślają znaczenie profilaktyki, wczesnego wykrywania nowotworów oraz równego dostępu do skutecznej diagnostyki i leczenia. Zwracają również uwagę na rolę zdrowego stylu życia, udziału w badaniach przesiewowych oraz czujności onkologicznej zarówno pacjentów, jak i personelu medycznego. Jest to także okazja do podkreślenia znaczenia kompleksowej opieki onkologicznej, obejmującej nie tylko leczenie, ale również rehabilitację, opiekę po zakończeniu terapii oraz wsparcie psychologiczne dla pacjentów i ich bliskich – mówi **Karolina Kostkiewicz z Podkarpackiego NFZ**.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

W ramach działań profilaktycznych powstał Europejski Kodeks Walki z Rakiem (European Code Against Cancer) – to zbiór 12 prostych, praktycznych oraz opartych na badaniach naukowych zaleceń, które każdy może wdrożyć w codziennym życiu, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

„12 sposobów na zdrowie”

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. Chronić się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Sprawdzić, 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.

Dodatkowo na [kanale Akademii NFZ na YouTube](#) można znaleźć materiały edukacyjne dotyczące Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem oraz profilaktyki nowotworowej. Zachęcamy do obejrzenia!

Ile osób choruje na nowotwory?

Liczby są bardzo duże, ale statystyki nie kłamią. Pokazują, że rak to problem, który dotyka bardzo wielu mieszkańców Podkarpacia. Przeanalizowaliśmy cały 2025 rok, spójrzcie na wyniki analizy – mówi **Rafał Śliż, rzecznik prasowy Podkarpackiego NFZ**.

- **Lekarze rodzinni** zajmowali się przez cały rok **49 902** pacjentami chorymi onkologicznie lub z podejrzeniem nowotworu.
- **Lekarze specjaliści** zajmowali się przez cały rok aż **147 913** pacjentami z takim rozpoznaniem.
- **Leczenie szpitalne** było konieczne dla **36 596** pacjentów.
- **Opieka pielęgnacyjna, opiekuńcza, paliatywna i hospicyjna** dotyczyła **5 096** pacjentów.

Ile to kosztowało w 2025 roku?

Dla pacjentów koszty leczenia były zerowe, ale leczenie przecież kosztuje. Finansuje je Podkarpacki NFZ podpisując umowy z poradniami czy szpitalami.

Na leczenie, diagnostykę, zabiegi operacyjne i programy lekowe na oddziałach onkologicznych związane ze wszystkimi typami nowotworów, w 2025 roku Podkarpacki NFZ przeznaczył aż 1,6 mld zł. To tak duża kwota, że trudno zrozumieć jest wartość bez porównania do „przyziemnych” spraw.

1,6 mld zł to równowartość:

- jednorazowej wypłaty w kwocie 8 tys. zł dla każdego mieszkańca miasta z 200 tysiącami mieszkańców – jak Rzeszów.
- 3-4 tys. nowoczesnych karetek
- miliony badań profilaktycznych

Można też zastosować inne przeliczenie: odkładając 1 zł co godzinę przez cały dzień, na 1,6 mld zł trzeba by pracować niemal 183 tysiące lat – od epoki lodowcowej do dziś.

Nikt nie zna Ciebie lepiej, niż Ty sam

Aby skutecznie zapobiegać chorobom onkologicznym należy połączyć profilaktykę pierwotną (styl życia) i wtórną (badania przesiewowe).

Kluczowa jest regularna samoobserwacja i reagowanie na stany, które nas niepokoją. Powinniśmy obserwować i co najważniejsze konsultować ze specjalistą: zmiany skóry, które są nowe, dynamicznie się zmieniają (wg zasad ABCD), zmiany w obrębie piersi, węzłów chłonnych, nietypowe krwawienia, szybką utratę wagi, zaburzenia neurologiczne – mówi **dr Aneta Radziszewska, Podkarpacki NFZ**.

Twój styl życia ma znaczenie

- Wyniki badania prowadzonego na terenie Wielkiej Brytanii wskazują, że siedzący tryb życia odpowiada za 4% wszystkich przypadków nowotworów raka jelita grubego, piersi i trzonu macicy. Natomiast 30 minut ćwiczeń, trzy razy w tygodniu ma działanie profilaktyczne.
- Szacuje się, że od 2 do 4% wszystkich przypadków nowotworów spowodowanych jest przez alkohol. Regularne picie alkoholu zwiększa ryzyko wystąpienia raka jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby i piersi u kobiet.
- Palenie papierosów potęguje szkodliwe działanie alkoholu. Ale też sam alkohol ułatwia i przyspiesza wnikanie substancji rakotwórczych zawartych w dymie papierosowym, w obrębie jamy ustnej i gardła.
- Kobiety, które nadużywają alkoholu częściej niż mężczyźni cierpią na zapalenie, a nawet marskość wątroby. Pod wpływem alkoholu i nikotyny, rośnie ilość estrogenu - żeńskiego hormonu płciowego. Usunięcie nadmiaru tej substancji, bardzo obciąża wątrobę.
- Skorzystaj z chemoprewencji - jest to stosowanie naturalnych związków chemicznych, które mogą chronić przed nowotworami. Ogólnoeuropejskie badania (EPIC – European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) wykazały, że jedzenie bardzo dużych ilości warzyw i owoców może zmniejszyć ryzyko wystąpienia raka jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku (nawet o jedną trzecią), żołądka, a także raka płuca (o jedną czwartą). Wpływu takiego nie zanotowano w przypadku suplementów diety.
- W Polsce aż 40% nowo zdiagnozowanych przypadków raka szyjki macicy jest bardzo zaawansowanych. Zaledwie 27% Polek robi badania cytologiczne. Polska ma jedno z najwyższych wskaźników zachorowań i umieralności z powodu nowotworów złośliwych szyjki macicy w Europie. Rak szyjki macicy jest wywoływany przez onkogenne wirusy brodawczaka ludzkiego (HPV). Związek między wirusem HPV i tym nowotworem jest co najmniej 10 razy silniejszy niż związek palenia papierosów i raka płuca.
- [Szczepienie przeciw HPV](#) jest jedyną formą profilaktyki, jednak nie chroni przed wszystkimi typami wirusa mogącymi wywołać proces nowotworowy. Każda kobieta - bez wyjątku powinna więc robić badania cytologiczne.

- Przyczynę blisko 30% nowotworów stanowi nieodpowiednia dieta. W badaniu EPIC stwierdzono, że u osób, które na co dzień jadły ok. 80 g czerwonego mięsa, ryzyko zachorowania na raka jelita grubego zwiększało się o jedną trzecią.
- Rak jelita grubego to w krajach europejskich drugi najbardziej rozpowszechniony typ nowotworu. Według badań przeprowadzonych przez naukowców z Johns Hopkins Kimmel Cancer Center, ryzyko tworzenia się polipów rośnie stopniowo między trzecią, a piątą dekadą życia (od 1,72% do 3,59%) i szybko się zwiększa po 50 roku życia. Podczas National Polyp Study prowadzonego także w Stanach Zjednoczonych osoby, którym podczas kolonoskopii usunięto wszystkie polipy rzadziej zapadały na raka jelita grubego w ciągu kolejnych sześciu lat po badaniu niż te, które kolonoskopii nie przechodziły.
- Szacuje się, że w krajach wysoko rozwiniętych jedna na osiem kobiet może zachorować na raka piersi. Mammografia ma na celu wykrycie nowotworu we wczesnym etapie rozwoju. Dzięki temu można znaleźć nieprawidłowości, zanim będzie je można wyczuć. Leczenie niezaawansowanego stadium raka daje duże szanse na całkowite wyleczenie.
- Nadmierna masa ciała jest w Polsce drugim po paleniu tytoniu czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów. Z badań epidemiologicznych wynika, że szczupła sylwetka (BMI na poziomie 21-23 kg/m²) pozwala uniknąć do 20% nowotworów związanych z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Natomiast przyrost masy ciała (BMI powyżej 25 kg/m² podwyższa ryzyko rozwoju chorób nowotworowych około półtora razy w porównaniu z ryzykiem zachorowania na raka przy prawidłowym BMI.
- Nowotwory skóry są jednymi z najczęściej spotykanych nowotworów. Na czerniaka skóry szczególnie narażone są osoby o bladej i piegowej skórze, jasnych włosach i niebieskich oczach, gdyż są one najbardziej podatne na poparzenie słoneczne. Według danych ludzie o jasnej karnacji mają dwukrotnie większe ryzyko zachorowania na czerniaka w porównaniu z osobami o ciemniej karnacji.

W przestrzeni publicznej coraz częściej odchodzi się od terminologii wojskowej w kontekście choroby nowotworowej: „wygrać”, „przegrać”, „pokonać” – mówi **dr Aneta Radziszewska**. Onkologia jest jedną z dziedzin medycyny, która dynamicznie się zmienia, ewoluuje dając pacjentom coraz więcej możliwości leczenia. Żeby oswajać chorobę onkologiczną i nie budować wokół niej dodatkowego napięcia, powinniśmy mówić o niej neutralnie: „chorować na raka”, „przechodzić przez raka”, „mieć nowotwór”, zamiast: „walczyć z rakiem” czy „toczyć bitwę z chorobą”.

Rozwój współczesnej onkologii koncentruje się na precyzyjnej diagnostyce molekularnej, immunoterapii i terapiach celowanych, co zwiększa skuteczność leczenia i wydłuża czas przeżycia pacjentów. Kluczowe jest wczesne wykrycie choroby, ukierunkowanie terapii, prowadzenie jej zgodnie ze standardami oraz poprawa jakości życia pacjenta.