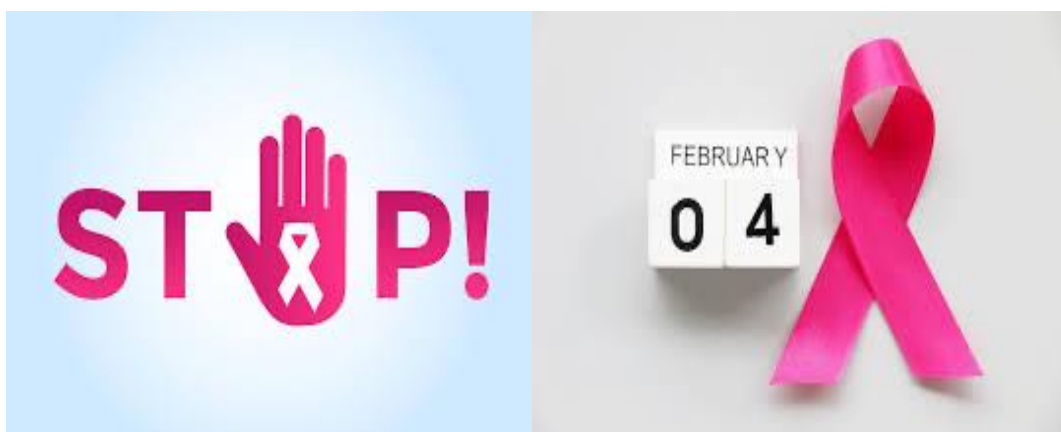


ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM



ILOŚĆ OSÓB CHORYCH NA RAKA

Z opublikowanych niedawno prognoz ECIS wynika, że w całej Unii Europejskiej, w 2020 r., zdiagnozowanych na raka zostało łącznie około 2,7 mln nowych zachorowań na różne rodzaje **tej choroby** a 1,3 mln **osób** umrze z powodu choroby nowotworowej.

CZYNNIKI RAKOTWÓRCZE:



- palenie tytoniu
- nadużywanie alkoholu
- otyłość i niezdrowa dieta
- spaliny
- zanieczyszczenie środowiska przez przemysł
- przypalone lub smażone potrawy
- nadmierne opalanie
- promieniowanie

CO ZAPOBIEGA POWSTAWANIU RAKA:

- zbilansowane odżywianie
- spożywanie żywności obfitującej w antyrakowe substancje ochronne
- duża ilość ruchu i regularna aktywność fizyczna
- stabilna psychika
- dobre samopoczucie społeczne

CO TO JEST CHOROBA RAK?

„Rak” jest to termin określający zespół chorób różniących się typem i miejscem występowania, ale mających jedną wspólną cechę – nadzwyczajny wzrost komórek, wykraczający poza kontrolę.

W normalnych okolicznościach wzrost wszystkich naszych komórek jest ściśle kontrolowany. Ale gdy sygnały kontrolne jednej z komórek działają niewłaściwie i cykl życia komórki zostaje zakłócony, komórka dzieli się i dzieli. Niekontrolowany wzrost postępuje i w rezultacie powstaje nadmiernie rozrośnięta masa zwana „guzem”.
Guz może być zarówno łagodny jak i złośliwy.

Najbardziej popularne czynniki ryzyka to:

Niektóre rodzaje raka, jak na przykład rak jelita albo rak piersi, często powtarzają się w rodzinie. Tylko predyspozycja do zachorowania jest dziedziczna, tak więc inne, niegenetyczne (np. środowiskowe) czynniki muszą zaistnieć, żeby rak się rozwinął. Pojawienie się takiej predyspozycji w rodzinie nie oznacza, że dana osoba na pewno zachoruje się na raka, jednak pozostaje ona w grupie podwyższonego ryzyka. Wiedza na temat czynnika genetycznego i zarządzanie nią może pomóc w zapobieganiu zachorowania na raka.

AMELIA KOSATKA
ZUZIA GRALEWSKA
JULKA POGORZELSKA
MATEUSZ WILK

