

## Profilaktyka z NFZ

Kontroluj masę ciała i indeks BMI w kioskach profilaktycznych w Oddziałach NFZ.



Wypróbuj program treningowy „8 tygodni do zdrowia” na kanale Akademia NFZ na YT



Pamiętaj o warzywach i owocach w diecie. Spersonalizowane plany żywieniowe znajdziesz na portalu [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)



Badania profilaktyczne zrealizujesz w ramach programów finansowanych przez NFZ:  
**Program badań przesiewowych raka jelita grubego**  
**Program profilaktyki raka piersi**  
**Program profilaktyki raka szyjki macicy**



**Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.**

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



**Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:**

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

**Na portalu [Diety.nfz.gov.pl](http://Diety.nfz.gov.pl) znajdziesz m.in.:**

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



**Śledząc Twittera NFZ**, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo  
Zdrowia

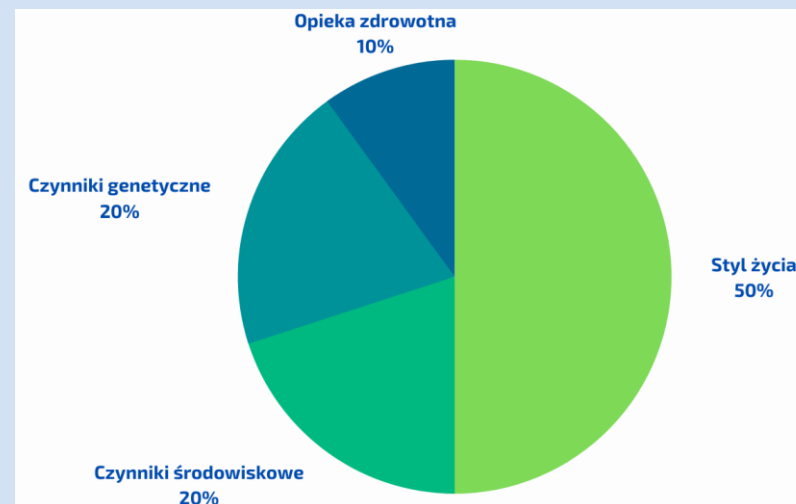
## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



**Codzienna profilaktyka nowotworów.  
12 sposobów na zdrowie**

### Zdrowie zależy w dużej mierze od nas samych

Na nasze zdrowie największy wpływ ma styl życia. Nasze postępowanie rzeczywiście przekłada się na stan zdrowia. Dobre wybory pomagają uniknąć wielu chorób, np. nowotworowych.



**Ponad 90% nowotworów zależy od czynników zewnętrznych, na które mamy wpływ.**

## Czy wiesz, że...



**Europejski Kodeks Walki z Rakiem to 12 zaleceń** dotyczących prewencji nowotworów. Obejmują elementy profilaktyki pierwotnej (zapobieganiu chorobie) i wtórnej (wczesnym wykryciu).

- Uchronisz się przed zachorowaniem unikając ekspozycji na czynniki rakotwórcze – kancerogeny.
- Masz szansę wyprzedzić chorobę wykonując regularnie badania profilaktyczne.

## 12 sposobów na zdrowie.



**Zalecenie 1: Nie pal.** Nie używaj papierosów w żadnej postaci. Jeśli palisz, przestań. Tylko tak możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Walcz z nałogiem, skorzystaj z Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym: **801 108 108**



**Zalecenie 2: Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.** Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.

**Zalecenie 3: Utrzymuj prawidłową masę ciała.** Ryzyko rozwoju raka rośnie proporcjonalnie wraz ze wzrostem ilości tłuszczu w organizmie. Kontroluj wskaźnik BMI, prawidłowa wartość wynosi: 18,5 – 24,9

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost [m]}^2}$$

**Zalecenie 4: Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.** Optymalnie powinniśmy poświęcać każdego dnia 60 minut na zróżnicowaną aktywność o średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności.



**Zalecenie 5: Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.** Stosuj dietę bogatą w warzywa i owoce, ponieważ zawierają antyoksydanty, czyli przeciwutleniacze. Substancje te zwalczają wolne rodniki, które mogą uszkadzać komórki i rozpoczynać proces powstawania nowotworu.



**Zalecenie 6: Jeżeli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.** Nawet najmniejsza ilość alkoholu ma potencjał rakotwórczy, najlepiej zachowaj abstynencję.

**Zalecenie 7: Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.** Używaj produktów do ochrony przeciwsłonecznej, nie korzystaj z solarium.

**Zalecenie 8: Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.** Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.

**Zalecenie 9: Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.** Radon to radioaktywny gaz szlachetny występujący w glebie i skałach, który przedostaje się do wnętrza budynków. Jego wykrycie jest możliwe poprzez pomiar jego promieniowania.

**Zalecenie 10: Kobiety powinny pamiętać o tym, że:**

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.

**Zalecenie 11: Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom przeciwko:** wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.



**Zalecenie 12: Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego, raka piersi, raka szyjki macicy.**



Więcej informacji o zaleceniach Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem na stronie: [12sposobownazdrowie.pl](https://12sposobownazdrowie.pl)

