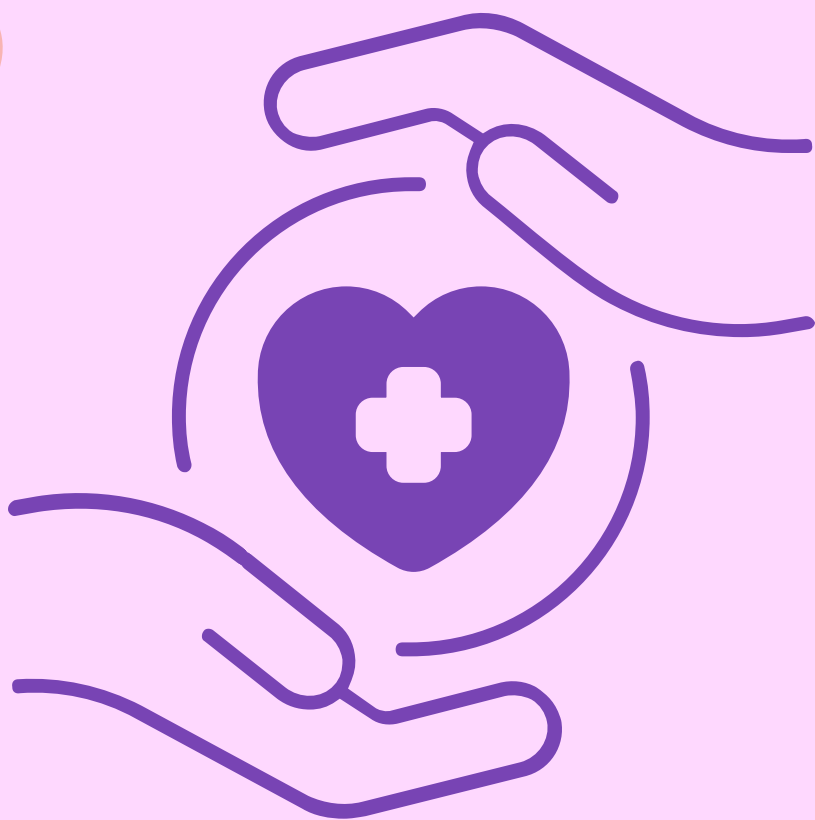


CZYNIKI RYZYKA I PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW

**DOWIEDZ SIĘ, CO ZWIĘKSZA
RYZYO CHOROBY NOWOTWOROWEJ
I JAK MOŻESZ JEJ ZAPOBIEC**



**FUNDACJA
WIEDZIEĆ WIĘCEJ**



Fundacja Wiedzieć Więcej
Warszawa, 2025
Wydanie 1.0

CO ZWIĘKSZA RYZYKO ZACHOROWANIA?

Czynniki modyfikowalne – zależne od nas:



Palenie tytoniu
– odpowiada
za ok. 40% przypadków
nowotworów



Alkohol – nie ma
bezpiecznej dawki,
w 2020 r. odpowiadał
za 4,2% nowotworów



Nadwaga i brak ruchu
– powiązane
z co najmniej 13
nowotworami



Promieniowanie UV
– unikaj nadmiernego
słońca i solarium, chroń
skórę filtrami cały rok



Nieprawidłowa dieta
– jest przyczyną blisko
30% nowotworów



Wirusy – HPV, HBV,
HCV, EBV
– przeciw HPV i HBV
można się zaszczepić

Czynniki niemodyfikowalne:



- Wiek
- Płeć
- Obciążenie rodzinne / mutacje genetyczne
- Pochodzenie etniczne

PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA: BADANIA WEDŁUG WIEKU

Wszyscy powyżej 20 roku życia

- Morfologia, OB, glukoza, BMI, badanie moczu raz w roku
- Kontrola znamion u dermatologa raz w roku
- USG jamy brzusznej co 3-5 lat
- Kontrola stomatologiczna raz w roku

Dodatkowo w wieku 20-30 lat

Kobiety

- Samobadanie piersi co miesiąc
- USG piersi co 2 lata
- Cytologia co 3 lata
lub test HPV HR co 5 lat
- Kontrola ginekologiczna raz w roku

Mężczyźni

- Samobadanie jąder
co miesiąc
- Badanie jąder
u lekarza co 2-3 lata

Dodatkowo w wieku 30-40 lat

Kobiety

- Samobadanie piersi
co miesiąc
- USG piersi raz w roku
- Cytologia co 3 lata
lub test HPV HR co 5 lat
- Kontrola ginekologiczna raz w roku

Mężczyźni

- Samobadanie jąder
co miesiąc
- Badanie jąder
u lekarza co 2-3 lata

Dodatkowo w wieku 40–50 lat

- Badanie kału na krew utajoną raz w roku

Kobiety

- Samobadanie piersi co miesiąc
- Kontrola ginekologiczna raz w roku
- Mammografia co 2 lata od 45 r.ż.
- Cytologia co 3 lata lub test HPV HR co 5 lat

Mężczyźni

- Kontrola urologiczna
- Oznaczenie PSA raz w roku

Dodatkowo w wieku 50+

- Gastroskopia i kolonoskopia co 5-10 lat
- Badanie kału na krew utajoną raz w roku
- RTG klatki piersiowej co 5 lat (palacze co rok)

Kobiety:

- Samobadanie piersi co miesiąc
- Kontrola ginekologiczna raz w roku
- Mammografia co 2 lata do 55 r.ż. i później co roku
- Cytologia co 3 lata lub test HPV HR co 5 lat do 64 r.ż., jeśli wyniki były prawidłowe

Mężczyźni:

- Kontrola urologiczna raz w roku
- Oznaczenie PSA co najmniej raz w roku

GENY A NOWOTWÓR

Warto wiedzieć!

Dowiedz się, czy ktoś w Twojej rodzinie chorował na nowotwory. Skłonność do niektórych chorób **dziedziczymy**, tak jak kolor oczu.

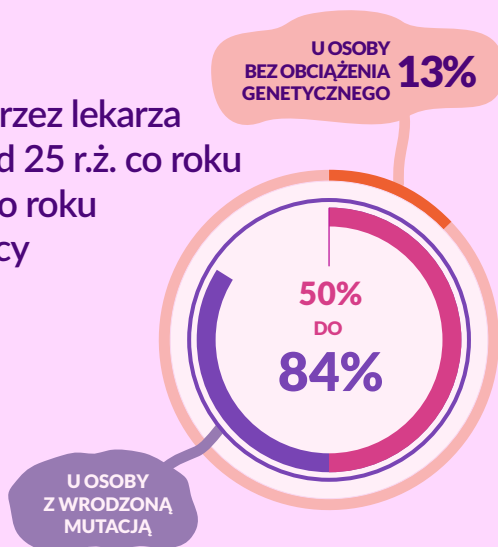
Dlaczego to ważne?

Osoby z obciążeniem genetycznym potrzebują **innej profilaktyki** – badania wykonuje się **wcześniej i częściej**, aby wykryć chorobę w czasie, gdy jest całkowicie wyleczalna.

Świadomość genetyczna to szansa, by działać z wyprzedzeniem i chronić swoje zdrowie!

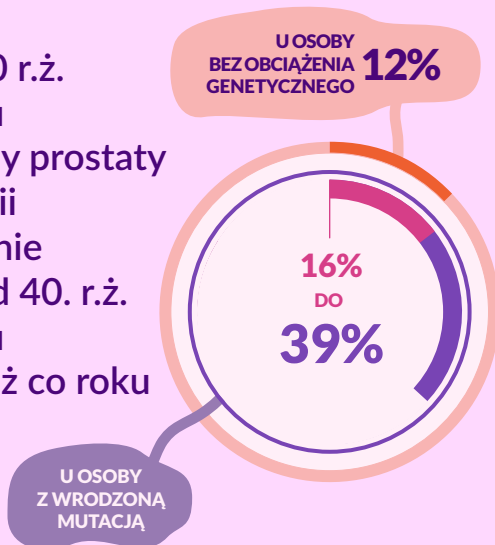
RAK PIERSI

- Badanie piersi od 18 r.ż. przez lekarza
- Rezonans magnetyczny od 25 r.ż. co roku
- Mammografia od 30 r.ż. co roku
- USG jajników co 6 miesięcy
- Operacje profilaktyczne zmniejszające ryzyko



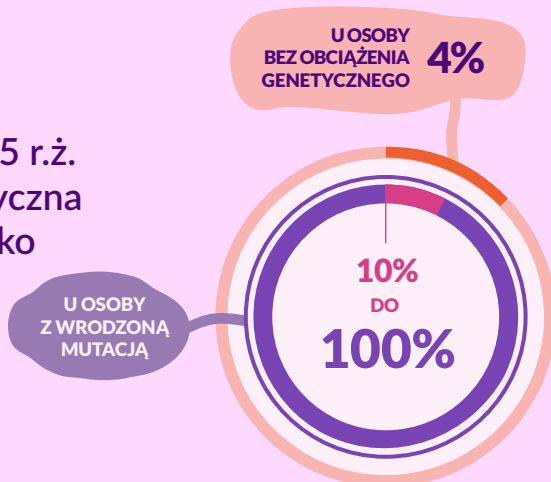
RAK PROSTATY

- Oznaczenie PSA od 40 r.ż. co najmniej raz w roku
- Rezonans magnetyczny prostaty w zależności od historii zachorowania w rodzinie
- Badanie per rectum od 40. r.ż. co najmniej raz w roku
- USG prostaty od 40. r.ż. co roku



RAK JELITA

- Kolonoskopia od 25 r.ż.
- Operacja profilaktyczna zmniejszająca ryzyko



ŹRÓDŁA:

- Prevent Cancer Foundation. Cancer Screenings and Prevention, <https://preventcancer.org/prevention-screening/cancer-screenings-and-prevention/>
- American Cancer Society. Screening Guidelines by Age, <https://www.cancer.org/cancer/screening/screening-recommendations-by-age.html>
- National Comprehensive Cancer Network, NCCN Guidelines, <https://www.nccn.org/guidelines>
- Narodowy Fundusz Zdrowia, Profilaktyka na NFZ, <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/>

DLACZEGO WARTO SIĘ BADAĆ?

**Wczesne wykrycie nowotworu
oznacza skuteczniejsze leczenie
i większe szanse na wyleczenie.**

Profilaktyka ratuje życie – badaj się regularnie!

Pamiętaj:

**Wiedzieć znaczy móc.
Zrób badania, porozmawiaj z lekarzem,
dbaj o siebie.**



Fundacja Wiedzieć Więcej | info@fundacjawiedziecwiecej.pl

ul. Kiwerska 33a, 01-682 Warszawa | NIP: 6793222536 | REGON: 389843949
Fundacja jest organizacją pożytku publicznego zarejestrowaną pod numerem KRS: 0000919550