

## Zadbaj o siebie!

Nie pal! Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.  
Jeżeli palisz, rzuć palenie!

Możesz liczyć na profesjonalną pomoc w  
rzuceniu palenia. Telefoniczna Poradnia  
Pomocy Palącym: 801 108 108



### Zapoznaj się z programem profilaktyki raka płuc.

Dla osób szczególnie zagrożonych  
rakiem płuc opracowany został  
**Ogólnopolski Program  
Wczesnego Wykrywania Raka  
Płuca** za pomocą niskodawkowej  
tomografii komputerowej.



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

MZ

Ministerstwo Zdrowia

## ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## Profilaktyka raka płuc

Spośród nowotworów złośliwych  
to rak płuc jest przyczyną  
największej liczby zgonów.

### Rak płuc w liczbach

- Liczba zachorowań na raka płuc wynosi około 21-23 tysięcy rocznie.
- Rak płuc jest dwukrotnie częściej rozpoznawany u mężczyzn, ale liczba zachorowań wśród kobiet stale się zwiększa.
- W Polsce we wczesnej fazie diagnozuje się zaledwie 20% przypadków.
- Aż 95 procent chorych to byli lub obecni palacze tytoniu.

## Czym jest rak płuc?

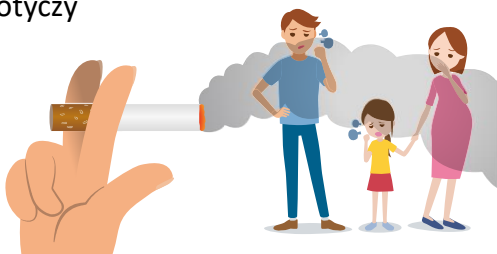
**Rak płuc jest złośliwym guzem płuc.** To oskrzelopochodny nowotwór złośliwy wywodzący się z nabłonka dróg oddechowych. Charakteryzuje się niekontrolowanym wzrostem komórek w tkankach płuc.

**Główne typy raka płuca:** drobnokomórkowy, płaskonabłonkowy, gruczołowy, wielkokomórkowy, inne nowotwory płuc.

## Jakie są czynniki ryzyka zachorowania na raka płuc?

- **czynniki środowiskowe oraz zanieczyszczenie powietrza;** ekspozycja na promieniowanie jonizujące, ekspozycja na azbest, rakotwórcze substancje chemiczne oraz niektóre metale ciężkie, długotrwała ekspozycja na spaliny węgla i paliw płynnych
- **przyczyny genetyczne;** dziedzicznie uwarunkowana jest przede wszystkim szczególna podatność na rakotwórcze działanie tytoniu
- **palenie tytoniu – czynne i bierne;** 90% chorych to osoby, które były narażone na działanie szkodliwych składników dymu tytoniowego

Ryzyko zachorowania na raka płuca dotyczy w równym stopniu osób palących papierosy i **biernych palaczy**. W tej grupie znajdują się także dzieci i młodzież przebywające w zadymionych pomieszczeniach.



**Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 400 o działaniu drażniącym i 50 o działaniu rakotwórczym.**

## Jakie są objawy raka płuc?

Objawy raka płuc na początku są bardzo mało zauważalne lub wręcz ich nie ma. Nie lekceważ jednak takich objawów jak:

- chrypka, kaszel,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje płucne,
- podwyższona temperatura,
- osłabienie,
- utrata masy ciała.

### **Monitoruj swój stan zdrowia i w razie wątpliwości zgłoś się do lekarza!**

Wczesna diagnostyka (badanie RTG klatki piersiowej, badanie TK klatki piersiowej, badanie endoskopowe – bronchoskopia) sprzyja skutecznemu leczeniu.

## Prewencja i profilaktyka raka płuc

Zmniejszenie zachorowalności na raka płuc zależy od indywidualnych wyborów oraz rozwiązań systemowych.

### **Działania indywidualne:**

- nie pal tytoniu – nie zaczynaj lub natychmiast z tego zrezygnuj,
- unikaj dymu tytoniowego,
- podejmuj aktywność fizyczną, odżywiaj się zdrowo.

### **Działania systemowe:**

- edukowanie o szkodliwości palenia,
- tworzenie przestrzeni wolnych od dymu tytoniowego,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w zawodach narażonych na czynniki szkodliwe dla układu oddechowego,
- dbanie o jakość powietrza i środowisko, w którym żyjemy.