

Profilaktyka Nowotworowa dla Kobiet

Październik jest **Miesiącem Świadomości Raka Piersi**, dlatego skupimy się na jego profilaktyce oraz innych, powszechnych nowotworach u kobiet.

Rak piersi jest zdecydowanie najczęstszym rodzajem nowotworu u kobiet na całym świecie. W dalszej kolejności znajdują się **rak płuc, jelita grubego, szyjki macicy i tarczycy**.

Zdrowe nawyki i zachowania mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. . .

Prowadzenie zdrowego stylu życia to najprostszy sposób na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwór

Zwiększ spożycie owoców i warzyw

Składniki odżywcze znajdujące się w kolorowych owocach i warzywach mogą chronić przed rakiem.



Nie pal

Dym tytoniowy to toksyczna mieszanka ponad 7000 chemikaliów. Może powodować nowotwór płuc oraz wielu innych organów w Twoim ciele.



Ćwicz regularnie

Wyniki badań pokazują, że kobiety, które regularnie ćwiczą, mogą zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu raka piersi o 40 procent w porównaniu z tymi, które nie ćwiczą.



Unikaj nadmiernego spożywania alkoholu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) klasyfikuje alkohol jako czynnik rakotwórczy. Tworzy toksynę, która może prowadzić do uszkodzenia DNA — pierwszy krok do rozwoju nowotworu.



Unikaj toksyn w swoim otoczeniu i w jedzeniu

Kobiety mają tendencję do nakładania na ciało wielu produktów, takich jak makijaż, kremy nawilżające, lakiery do paznokci czy dezodoranty. Staraj się unikać wysoko przetworzonej żywności. Szukaj kosmetyków i innych produktów, które mają naturalne składniki.



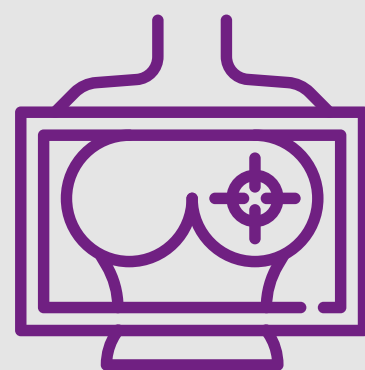
Zwiększ swoje szanse poprzez **wczesne diagnozowanie** zmian. Nawet jeśli zminimalizowałeś czynniki ryzyka, nadal ważne jest, aby regularnie wykonywać badania kontrolne. Dzięki temu masz pewność, że każdy potencjalny nowotwór zostanie wczesnie wykryty.

Mammografia

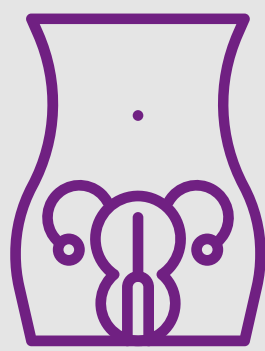
Chociaż najważniejsze jest regularne samobadanie piersi, mammografię najlepiej wykonywać u większości kobiet raz w roku w wieku powyżej 50 lat lub po 40 roku życia (w zależności od lokalnych zaleceń medycznych). Jest to badanie rentgenowskie, w trakcie którego istnieje możliwość wykrycia nawet bardzo niewielkich nieprawidłowości w tkance piersi.

Mammografia może być niewygodna, ale generalnie nie jest bolesna. Zależy to między innymi od anatomii piersi i wrażliwości każdej pacjentki.

Wykonuj regularnie samobadanie piersi. Jeśli coś się zmieni lub Cię zaniepokoi, natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Ustal z lekarzem jakie inne badania profilaktyczne, dostosowane do Twojego wieku, powinnaś regularnie wykonywać.



Cytologia ginekologiczna



Cytologia ginekologiczna to test przesiewowy, który może wykryć istnienie nieprawidłowych komórek na szyjce macicy. Zaleca się wykonanie pierwszego badania u kobiet w wieku 21-25 lat i jego regularne ponawianie raz w roku (lub co najmniej co 3-5 lat). Test powinno się wykonywać do 65 roku życia, szczególnie jeśli istnieją czynniki ryzyka.

Badanie polega na tym, że ginekolog pobiera próbkę komórek z szyjki macicy. Patolog bada próbkę pod kątem nieprawidłowości, które mogą wskazywać na stany przedrakowe lub rakowe.

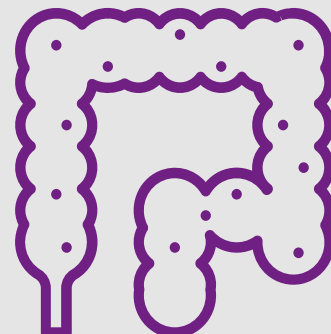
Skonsultuj się ze swoim ginekologiem w sprawie częstotliwości wizyt kontrolnych i staraj się przestrzegać zaleceń!

Kolonoskopia

We wczesnych stadiach nowotwór jelita grubego może być wykryty i leczony z bardzo wysokim prawdopodobieństwem wyleczenia. Ale może być również śmiertelny, jeśli nie jest leczony. Kolonoskopia to badanie okrężnicy lub jelita grubego.

Dobłą praktyką jest zaplanowanie pierwszej kolonoskopii po osiągnięciu wieku 50 lat.

Lekarze w trakcie badania używają endoskopu, który pomaga im pobierać próbki tkanek i bezpiecznie wykonywać niektóre procedury, takie jak usuwanie polipów jelita grubego (które mogą prowadzić do nowotworów złośliwych).



Pamiętaj !

Problemy zdrowotne kobiet to nie tylko nowotwory. Pamiętaj o dbaniu o siebie poprzez zdrowe nawyki i regularne badania kontrolne!

Zastrzeżenie: Informacje podane w materiale odpowiadają wiarygodnym źródłom, jednak nie są one oficjalnie związane z WTW ani żadnym z jej produktów. Materiał nie powinien być traktowany jako porada medyczna, jego celem jest przekazanie ogólnych wskazówek mających na celu poprawę samopoczucia. Zawsze powinieneś skonsultować się z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek osobiste problemy medyczne.