

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)



KAMPANIA SPOŁECZNO-EDUKACYJNA

Drodzy Czytelnicy,

Chcielibyśmy bardzo podziękować za zainteresowanie naszym profilem działalności prozdrowotnej i dołączenie do Newslettera związanego ze stroną www.wyprzedzicraka.pl.

Będziemy Was na bieżąco informować co słychać w kwestii

- Promowania zdrowego stylu życia
- Badań profilaktycznych w onkologii
- Edukacji o chorobach nowotworowych, a szczególnie jak ich uniknąć
- Ważnych wydarzeń o tematyce prozdrowotnej



ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)

Moi drodzy, już od maja 2025 wszedł nowy program bezpłatnych badań profilaktycznych „Moje Zdrowie”. Z niecierpliwością czekamy na szczegóły.
www.pacjent.gov.pl

CO NOWEGO W DIAGNOSTYCE NOWOTWORÓW

Przełom w diagnostyce raka szyjki macicy – test na HPV i płynna biopsja na NFZ.

Od marca 2025 Ministerstwo Zdrowia wprowadziło zmiany w Programie Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. Dodano nowoczesne badania:

1. Test na obecność wirusa brodawczaka ludzkiego wysokiego ryzyka (HPV HR) oraz
2. Cytologię na podłożu płynnym (LBC), bardziej dokładną niż tradycyjne badanie

Program jest skierowany do kobiet w wieku 25 do 64 lat. Po więcej informacji wejdź na stronę www.wyprzedzicraka.pl

CO SŁYCHAĆ W POLITYCE PROZDROWOTNEJ

Zakaz sprzedaży napojów energetycznych młodzieży – obowiązuje w Polsce.

Od 1 stycznia 2024 roku weszła ustawa o zdrowiu publicznym, która ogranicza sprzedaż napojów z kofeiną i tauryną osobom poniżej 18 roku życia.

Przepisy definiują napoje energetyczne, jako te zawierające kofeinę lub taurynę w ilości przekraczającej 15 mg/100 ml.

Nie ma bezpośrednich dowodów na to, że same napoje energetyzujące wywołują raka, ale pośrednio już – TAK, szczególnie gdy są długotrwale i regularnie spożywane.

Składniki zawarte w „energetykach” mogą prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego, otyłości, zaburzeń hormonalnych, obniżenia odporności, a te stany są związane z większym ryzykiem rozwoju niektórych chorób nowotworowych np.: raka jelita grubego, raka trzustki, piersi i innych.

CZY DIETA MOŻE POMÓC "wyprzedzić raka"?

Czy to co jemy ma wpływ na profilaktykę nowotworową?

OCZYWIŚCIE – TAK, DIETA JEST BARDZO WAŻNA !

Czy dieta śródziemnomorska jest uznana za najzdrowszą dietę?

TAK, to prawda :)

Szczegóły na stronie www.wyprzedzicraka.pl

PORUSZAMY WAŻNE TEMATY

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)

chorób nowotworowych ?

Tak, istnieją pośrednie związki między sezonową zmianą czasu, a zwiększonym ryzykiem niektórych chorób, w tym nowotworów.

Chodzi głównie o zaburzenie **rytmu dobowego** tzw. **zegara biologicznego**, który odgrywa kluczową rolę w regulacji wielu procesów fizjologicznych, w tym funkcjonowaniu układu odpornościowego i kontroli podziałów komórek.

Dane na temat zmiany czasu i bezpośredniego wpływu na powstawanie nowotworów są bardzo ograniczone, ale WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) uznała długotrwałe zakłócenia rytmu dobowego np. u pracowników zmianowych za „prawdopodobnie rakotwórcze” (grupa 2A).

Rezygnacja z przestawiania czasu „zimowego na letni” i odwrotnie mogłaby wspierać zdrowie populacyjne.

Więcej informacji uzyskasz ze strony www.wyprzedzicraka.pl

WYPRZEDZIĆ RAKA POTWIERDZA FAKTY I OBALA MITY

Czy mikrofałe powodują raka?

Czy picie bardzo gorących napojów jest przyczyną raka?

Czy pleśń w słoiku z konfiturą może wywołać raka?

(odpowiedzi na końcu Newslettera)

RELAKS Z WYPRZEDZIĆ RAKA

Dzieci - **Kolorowanka** – kliknij [TUTAJ](#) ☺

Młodzież - **QUIZ** Czy jesteś w grupie ryzyka zachorowania na raka?– kliknij [TUTAJ](#) ☺

(odpowiedzi na końcu Newslettera)

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)



Poprawne odpowiedzi na MITY i FAKTY:

Czy mikrofałe powodują raka? **MIT**

Czy picie bardzo gorących napojów jest przyczyną raka? **FAKT**

Czy pleśń w słoiku z konfiturą może wywołać raka? **FAKT**

Poprawne odpowiedzi na pytania w Quizie 1.c; 2.b; 3.b; 4.c; 5.b; 6.c;

Masz pytania? Napisz: kontakt@wyprzedzicraka.pl

ZAPISZ SIĘ DO NASZEGO NEWSLETTERA: [kliknij tutaj](#)