

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



KAMPANIA SPOŁECZNO-EDUKACYJNA

Drodzy Czytelnicy,

Serdecznie dziękujemy 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

**Przed nami okres zastużonych urlopów i wyczekiwanych wakacji
Wyprzedzić Raka przypomina o zdrowym korzystaniu z promieni słońca i życzy udanego lata**



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

GORĄCY TEMAT

Kochani, zbliżają się wakacje, a to oznacza dla wielu z nas częstsze przebywanie na słońcu.

Latem pamiętaj, że nadmiar słońca może prowadzić do czerniaka skóry, jednego z najgroźniejszych nowotworów. Jak się mamy chronić przed zachorowaniem na nowotwór skóry?

- ☀️ Unikaj słońca między 11:00 a 15:00 – wtedy promieniowanie UVB jest najsilniejsze.
- ☀️ Stosuj filtry UV (SPF 30–50): Nakładaj krem z filtrem 20–30 minut przed wyjściem, ponawiaj co 2 godziny i zawsze po kąpieli.
- ☀️ Na plaży i w wodzie? Wybieraj filtry wodoodporne i kremy po opalaniu z aloesem lub pantenolem – one łagodzą skórę.
- ☀️ Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV 400, chronią nie tylko oczy, ale i skórę wokół nich.
- ☀️ Jeśli masz jasną karnację, piegę, znamiona – to cechy szczególnie zwiększające ryzyko nowotworów skóry, dlatego stosuj najwyższy filtr SPF (50+), noś kapelusz i koszulkę z rękawkami.
- ☀️ Pamiętaj jak ważne jest samobadanie skóry: Zwracaj uwagę na cechy ABCDE zmian skórnych:
A – Asymetria,
B - Brzegi,
C – Kolor,
D - Duży rozmiar,
E - Ewolucję zmian (np. zmiana kształtu)
- ☀️ Pamiętaj: opalenizna to reakcja obronna, nie dopuść do poparzenia. Oparzenia słoneczne są szczególnie groźne – mogą prowadzić do rozwoju raka skóry, obniżenia odporności i udaru ciepłego. Osoby z licznymi znamionami, oparzeniami w wywiadzie lub historią czerniaka w rodzinie powinny być szczególnie czujne. Zaleca się przynajmniej raz w roku kontrolę dermatologiczną, a w razie niepokojących zmian – jak najszybszą wizytę u lekarza.

Do badania znamion i zmian skórnych służy badanie dermoskopowe i wideodermoskopowe.

Słońce jest naszym sprzymierzeńcem, ale nie zapominajmy o ochronie skóry !

W naszej skórze, pod wpływem słońca, a konkretnie promieniowania UVB, zachodzi proces produkcji witaminy D. Wystarczy 15 minutowa, codzienna ekspozycja na słońce np. spacer w krótkim rękawie czy spodenkach, aby zapewnić odpowiednią syntezę witaminy D. Oczywiście w warunkach naszego klimatu chodzi o spacer na wiosnę i w lato, natomiast w miesiącach jesienno-zimowych warto jest suplementować witaminę D.

Po więcej informacji na temat profilaktyki czerniaka skóry zapraszamy na strony:

Wyprzedzić Raka www.wyprzedzicraka.pl

Centrum Medyczne ARR Gdańsk <https://rustowska-rogowska.pl/slonce>

CO NOWEGO W DIAGNOSTYCE NOWOTWORÓW

Modernizacja badań przesiewowych. CYFROWA MAMMOGRAFIA

Od 2025 roku wszystkie badania w ramach Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi są wykonywane cyfrowo, co przekłada się na lepszą jakość obrazu i szybszą diagnostykę. Przypomnijmy, że w Polsce jest dostępny program wczesnego wykrywania raka piersi dla kobiet w wieku 45 – 74 lata i polega na wykonywaniu mammografii co dwa lata. Te badania przesiewowe mogą zmniejszyć umieralność nawet o 30%. Niestety tylko 1/3 kobiet uprawnionych z tego korzysta. To zbyt mało w porównaniu do innych cywilizowanych krajów.

Po więcej informacji wejdź na stronę www.wyprzedzicraka.pl

CO SŁYCHAĆ W POLITYCE PROZDROWOTNEJ

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

antynikotynowej !

Mamy decyzję Senatu w sprawie zakazu sprzedaży wszystkich rodzajów e-papierosów oraz woreczków nikotynowych osobom poniżej 18 roku życia. Zakaz wchodzi w życie od 1 lipca b.r. Dotyczy on również e-papierosów niezawierających nikotyny.

W sklepach oferujących te produkty pojawi się obowiązkowa informacja: "Zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych, woreczków nikotynowych, papierosów elektronicznych lub pojemników zapasowych osobom do lat 18".

O szczegółach napisaliśmy w poprzednim wydaniu Newslettera (wejdź na stronę www.wyprzedzicraka.pl i szukaj w zakładce Newsletter)

Czekamy jeszcze na podpis Prezydenta – **i mamy TO!**

CZY DIETA MOŻE POMÓC "wyprzedzić raka"?

Co jeść aby „wyprzedzić raka” ? Czy to co jemy ma wpływ na profilaktykę nowotworową?

Tym razem przyjrzymy się **witaminie D**, która naturalnie występuje w morskich rybach (węgorz, śledź, łosoś, makreła, sardynka), tranie (z dorsza), jajkach (szczególnie w żółtku), maśle.

Witaminę D również wytwarza nasza skóra pod wpływem działania słońca (promieniowania UVB).

Istnieją badania sugerujące, że osoby z niskim poziomem witaminy D częściej chorują na niektóre nowotwory, szczególnie:

- raka jelita grubego
- raka piersi
- raka prostaty

To tylko zauważona korelacja, gdyż wyniki wielu naukowych badań nie zawsze są jednoznaczne.

Na pewno witamina D może wspomagać profilaktykę przeciwnowotworową wzmacniając naszą odporność. Układ odpornościowy odgrywa rolę w eliminowaniu komórek nowotworowych. Witamina D również bierze udział w procesach regulacji wzrostu komórek i zapobiega niekontrolowanemu namnażaniu się.

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.wyprzedzicraka.pl

"WYPRZEDZIĆ RAKA" PRZYPOMINA O WAŻNYCH WYDARZENIACH

LIPIEC jest miesiącem świadomości mięsaków tkanek miękkich i kości

KALENDARIUM

- **13 lipca – Światowy Dzień GIST (Nowotworów Podścieliskowych Przewodu Pokarmowego)**
- **27 lipca – Światowy Dzień Raka Głowy i Szyi**
- **28 lipca – Światowy Dzień WZW – Wirusowego Zapalenia Wątroby, które jest czynnikiem ryzyka rozwoju raka wątroby**

WYPRZEDZIĆ RAKA POTWIERDZA FAKTY I OBALA MITY

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

- Czy praca przy azbestcie może spowodować zachorowanie na nowotwór płuca?
- Słońce jest potrzebne do produkcji witaminy D?
- Biopsja rozsiewa raka

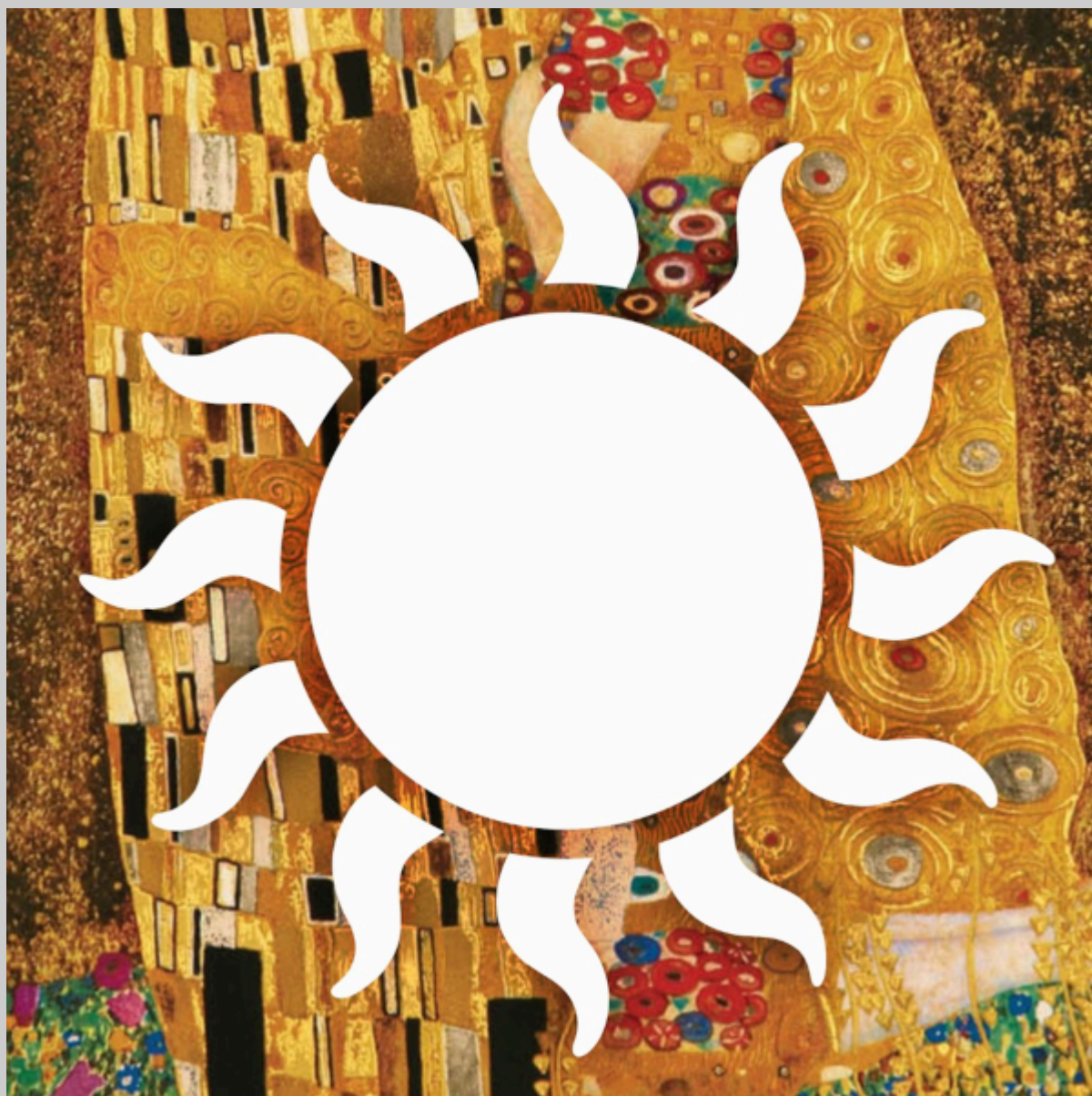
(odpowiedzi na końcu Newslettera)

RELAKS Z WYPRZEDZIĆ RAKA

Dzieci - Kolorowanka - "Wyprzedzić raka" – kliknij [TUTAJ](#) ☺

Młodzież - Krzyżówka: Czy potrafisz "wyprzedzić raka"? kliknij [TUTAJ](#) ☺

(odpowiedzi na końcu Newslettera)



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

Poprawne odpowiedzi na MITY I FAKTY:

Czy malowanie paznokci „hybrydą UV” powoduje czerniaka ? **MIT** (aktualnie brak naukowych dowodów)

Czy praca przy azbestie może spowodować zachorowanie na nowotwór płuca? **FAKT**

Słońce jest potrzebne do produkcji witaminy D ? **FAKT**

Biopsja rozsiewa raka **MIT**

Poprawnie rozwiązana krzyżówka: kliknij [TUTAJ](#)

Masz pytania? Napisz: kontakt@wyprzedzicraka.pl

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