

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](http://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

**Kochani, mamy czas urlopów, spróbujmy zadbać o swój stan zdrowia psychicznego, bo ono może mieć również wpływ na ryzyko nowotworów.**

Postarajmy się w czasie wakacji wyeliminować lub zmniejszyć czynniki wywołujące u nas stres. A dlaczego to takie ważne?

Na te pytanie odpowiedział nam i uzasadnił naukowo gość specjalny wyprzedzicraka.pl  
**Dr n.med. Tadeusz Oleszczuk.**

GORĄCY TEMAT – STRES, a RYZYKO ZACHOROWANIA NA NOWOTWÓR

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



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

Są dwa rodzaje stresu.

Stres ostry, krótkotrwały pozwala nam na codzienne reakcje i mobilizację. Ten jest korzystny. Natomiast drugi rodzaj stresu, czyli stres przewlekły powoduje liczne efekty zdrowotne, w tym obniżenie sprawności działania układu immunologicznego i zwiększenie stresu oksydacyjnego komórek.

Problem jest jednak taki, że każda osoba reaguje zupełnie inaczej. Coś co dla jednej osoby nie będzie stanowiło żadnego problemu dla innej będzie ogniskiem powstawania stresu przewlekłego. Trudno więc go uogólniać, ale warto się przyjrzeć jak to działa. Jednak nawet osoby zmagające się z nowotworem powinny przyjrzeć się tym czynnikom i zrobić wszystko (oczywiście zaczając od eliminacji źródła stresu) aby ograniczyć działanie stresu przewlekłego na ciało.

Wpływ przewlekłego stresu i kortyzolu na odporność i ryzyko nowotworów – dane naukowe

- Hamowanie odporności komórkowej (immunosupresja) Przewlekły stres prowadzi do upośledzenia aktywności komórek odpornościowych NK (natural killer) i limfocytów T cytotoksycznych, które niszczą komórki nowotworowe. (Glaser & Kiecolt-Glaser, Nature Reviews Immunology, 2005) DOI: 10.1038/nri1571
- Zwiększona podatność na infekcje i zmniejszona odpowiedź poszczepienna Długotrwały stres psychiczny obniża produkcję przeciwciał i zdolność organizmu do odpowiedzi immunologicznej. (Segerstrom & Miller, Psychological Bulletin, 2004 (meta-analiza 293 badań).DOI: 10.1037/0033-2909.130.4.601
- Zwiększona produkcja cytokin prozapalnych (IL-6, TNF- $\alpha$ ) Przewlekły stres nie tylko osłabia odporność przeciwnowotworową, ale promuje stan zapalny, co sprzyja kancerogenezie (czyli powstawaniu nowotworów). (Cohen et al., JAMA, 2012 – Chronic stress, inflammation, and disease risk). DOI: 10.1001/jama.2012.384
- Dysregulacja osi HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza) Nadmierna aktywacja osi HPA powoduje wzrost kortyzolu, który przewlekłe zaburza homeostazę układu immunologicznego. (McEwen BS, Physiology & Behavior, 2007). DOI: 10.1016/j.physbeh.2007.04.007
- Związek z progresją nowotworów (w tym piersi, jajnika, prostaty) Przewlekły stres zwiększa ekspresję czynników angiogenezy (np. VEGF), ułatwia przerzuty i odporność nowotworu na leczenie. Oznacza to łatwiejsze powstawanie naczynek krwionośnych, potrzebnych rakowi do odżywiania, wzrostu i rozprzestrzeniania się. (Antoni et al., Nature Reviews Cancer, 2006 – The influence of biobehavioral factors on tumor biology). DOI: 10.1038/nrc2013
- Wpływ stresu na mikrobiotę jelitową i immunosenescencję Kortyzol, czyli hormon wydzielany w sytuacji stresowej, zmienia skład flory jelitowej, osłabiając barierę jelitową i odporność śluzówkową. (Foster & Neufeld, Trends in Neurosciences, 2013 – Gut–brain axis). DOI: 10.1016/j.tins.2013.01.005
- Zahamowanie mechanizmów naprawy DNA Stres oksydacyjny towarzyszący przewlekłemu stresowi prowadzi do uszkodzeń DNA i może przyspieszać transformację nowotworową. (Reuter et al., Oxidative stress, inflammation, and cancer: how are they linked?, Free Radic Biol Med, 2010).DOI: 10.1016/j.freeradbiomed.2010.09.006
- Psychoneuroimmunologia w leczeniu wspomagającym nowotwory Interwencje psychologiczne (np. mindfulness, techniki relaksacyjne) zwiększają odporność i redukują stężenia markerów zapalnych u pacjentów onkologicznych. (Lutgendorf & Andersen, Nature Reviews Clinical Oncology, 2015). DOI: 10.1038/nrclinonc.2015.21

Dziękujemy doktorowi Tadeuszowi Oleszczukowi za dużą dawkę wiedzy na temat mechanizmów w jakie sposób stres może wpływać na ryzyko powstawania nowotworów, a w następnym wydaniu przedstawiemy propozycje doktora Tadeusza w jaki sposób możemy sobie poradzić ze stresem :) Koniecznie zapraszamy do zapisania się na Newsletter strony wyprzedzicraka.pl

CIEKAWOSTKI Z ZAKRESU PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW ?

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

- przed rakiem pęcherza, odbytu i gardła.
- Kolonoskopia to nie koniec świata. Badanie trwa kilkanaście minut i może dosłownie uratować życie – usuwa polipy zanim przekształcą się w raka.
- Nowoczesne testy krwi mogą wykrywać raka zanim go „zobaczy” obrazowanie (USG, tomografia i inn.). Testy MCED (Multi-Cancer Early Detection) opublikowane w Cancer Discovery to przyszłość – obecnie w fazie badań klinicznych. Polegają na wykrywaniu DNA nowotworowego we krwi. Mogą nawet 3 lata przed wystąpieniem objawów wykryć materiał genetyczny raka we krwi. Czekamy niecierpliwie na nie :)

Po więcej informacji wejdź na stronę [www.wyprzedzicraka.pl](http://www.wyprzedzicraka.pl)

**CO SŁYCHAĆ W POLITYCE PROZDROWOTNEJ**

- WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaproponowała wprowadzenie etykiet w stylu ostrzegawczym (jak na papierosach) na alkohol, informujących o alkoholu jako czynniku ryzyka raka.
- Irlandia jako pierwsza w UE wprowadzi ten obowiązek od maja 2026 r.

Pamiętajcie – **ALKOHOL jest uznanym czynnikiem ryzyka rozwoju nowotworów.** Także Kochani nie nadużywajmy tego napoju, szczególnie, że wakacje i czas urlopów sprzyjają odpuśczeniu dyscypliny i dobrych nawyków :)

**CZY DIETA MOŻE POMÓC "wyprzedzić raka"?  
CIEKAWOSTKI ŻYWIENIOWE**

- **BROKUŁY = warzywna tarcza przeciwnowotworowa** Związki siarkowe (np. sulforafan) w brokułach mogą aktywować enzymy oczyszczające organizm z kancerogenów.
- **POMIDORY + OLIWA = duet idealny** Likopen zawarty w pomidorach wchłania się lepiej w obecności tłuszczu i może chronić przed rakiem prostaty.
- **ZIELONA HERBATA – napój antymutacyjny?** Katechiny zawarte w zielonej herbacie mają właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
- **CUKIER nie „karmi” raka, ale...** Otyłość i przewlekły stan zapalny wynikający z diety wysokocukrowej mogą zwiększać ryzyko nowotworów.

Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.wyprzedzicraka.pl](http://www.wyprzedzicraka.pl)

**WYPRZEDZIĆ RAKA POTWIERDZA FAKTY I OBALA MITY**

- NOWOTWÓR może rozwijać się latami bez objawów ?
- Korzystanie z solarium jest tak samo wartościowe jak opalanie się na słońcu?
- Otyłość może zwiększać ryzyko nowotworów ?
- Suplementy diety w 100% uchronią nas przed rakiem

(odpowiedzi na końcu Newslettera)

**RELAKS Z WYPRZEDZIĆ RAKA**

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

– kliknij [TUTAJ](#) ☺



Poprawne odpowiedzi na MITY i FAKTY:

- NOWOTWÓR może rozwijać się latami bez objawów ? **FAKT**
- Korzystanie z solarium jest tak samo wartościowe jak opalanie się na słońcu? **MIT**
- Otyłość może zwiększać ryzyko nowotworów ? **FAKT**
- Suplementy diety w 100% uchronią nas przed rakiem **MIT**

(odpowiedzi na końcu Newslettera)

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

Masz pytania? Napisz: [kontakt@wyprzedzicraka.pl](mailto:kontakt@wyprzedzicraka.pl)

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