



**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

Miesiące październik i listopad co roku są intensywnie wypełnione akcjami związanymi z profilaktyką raka piersi – „RÓŻOWY PAŹDZIERNIK” oraz profilaktyką nowotworów układu moczowo-płciowego u mężczyzn - „WAŚOPAD - MOVEMBER”

Nasz zespół

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



□ 1 października 2025 roku Stowarzyszenie Profilaktyki Onkologicznej prowadzące kampanię społeczną „Wyprzedzić Raka” było partnerem wernisażu prac cenionej artystki Anny Halarewicz zatytułowanego „ULOTNE”. To był wieczór, gdzie sztuka spotkała się z misją społeczną...

□ Malarka w bardzo ciekawy sposób przedstawiła twarze kobiet inspirując do przemyśleń na temat ułotności, przemijania, trwania, obecności i znikania. To niezwykle trafnie wpisuje się w ideę RÓŻOWEGO PAŹDZIERNIKA – miesiąca poświęconego pamięci raka piersi.

□ Pamiętajmy o badaniach dedykowanych rakowi piersi:

- mammografii przesiewowej skierowanej do kobiet w wieku 45 - 74 lata
- USG piersi dla wszystkich kobiet
- MR (rezonans magnetyczny) dla kobiet obciążonych mutacją genów BRCA1/2

U mężczyzn, rak piersi stanowi tylko 1% zachorowań, dlatego bądźcie czujni, ale bez przesady :)

Poza tym w niektórych miastach w Polsce, w październiku odbyły się liczne spotkania i warsztaty zdrowego stylu życia, z którymi kampania społeczna „Wyprzedzić Raka” sympatyzuje, np.:

- Festiwal Holistica [https://www.instagram.com/fundacja\\_holistika/](https://www.instagram.com/fundacja_holistika/)
- Klub Zdrowia [https://www.instagram.com/klubzdrowia\\_annapuslecka/](https://www.instagram.com/klubzdrowia_annapuslecka/)
- Alivia, onkofundacja <https://alivia.org.pl/>



LISTOPAD to miesiąc dedykowany głównie mężczyznom, pieszczotliwie nazywany WĄSOPADEM.

Dlaczego?

Termin WĄSOPAD został stworzony na podstawie angielskiego pierwowzoru: MOVEMBER czyli połączenia słów: moustache – wąsy oraz November – listopad.

Symbolem kampanii Wąsopad - Movember jest zapuszczanie przez mężczyzn wąsów przez cały listopad, aby wzbudzić ciekawość otoczenia oraz zapoczątkować dyskusję na temat profilaktyki oraz zachorowalności na nowotwory prostaty oraz jąder.

W tym miesiącu organizowanych jest mnóstwo akcji poświęconych profilaktyce nowotworów jąder, gruczołu krokowego zwanego prostatą oraz wsparciu psychicznemu mężczyznom.

Coroczna akcja Wąsopad (Movember) zachęca panów do badania zdrowia: w Polsce organizowane są bezpłatne badania USG jąder oraz testy PSA we krwi. Fundacja Kapitan Świątełko (ruch Mosznowładcy) wraz z partnerami zapewnia mobilne gabinety w największych miastach.

Harmonogram najbliższych badań (USG jąder dla młodszych, PSA dla starszych) przedstawia się następująco:

Data	Miejsce (lokalizacja)	Organizator	Forma zaangażowania
3.11.2025	Wrocław – Wroclavia (Sucha 1, strefa Kiss&Ride)	Wroclavia, partnerzy Movember	bezpłatne badania USG jąder i PSA (bez rejestracji)
8.11.2025	Warszawa (Wilanów) – ul. Klimczaka 2 (przed Urzędem Dzielnicy)	Urząd Dzielnicy Wilanów	bezpłatne badanie PSA (bez zapisu)
8.11.2025	Kędzierzyn-Koźle – Hala Kazimierza Pietrzyka (ul. Mostowa)	Klinika Nova (Marszałkowskie Dni dla Zdrowia)	bezpłatne konsultacje urologiczne przy meczu ZAKSA (14:45)
8.11.2025	Wrocław – Galeria Dominikańska (pl. Dominikański 3)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
8.11.2025	Gorzów Wlkp. – NoVa Park (ul. Przemysłowa 2)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
8.11.2025	Białogard – Galeria Hosso (Plac Wolności 10)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
15.11.2025	Kraków – Galeria Bronowice (ul. Stawowa 61)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
15.11.2025	Szczecin – Park Kasprowicza	Stowarzyszenie Fizjosport (Bieg z Wąsem)	bieg charytatywny „Bieg z Wąsem”, dystans 5 km
16.11.2025	Kryspinów k. Krakowa (nad Zalewem Kryspinów)	Krakowski Klub Morsów „Kaloryfer” (Bieg z Wąsem)	bieg „Bieg z Wąsem”, dystans 5 km
22.11.2025	Bytom – Atrium Plejada (ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 25)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
22.11.2025	Szczecin – Galaxy (al. Wyzwolenia 18/20)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
29.11.2025	Zielona Góra – Focus Mall (ul. Wrocławska 17)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA
29.11.2025	Warszawa – Galeria G City Promenada (ul. Ostrobramska 75C)	Fundacja Kapitan Świątełko / Mosznowładcy	bezpłatne badania profilaktyczne USG/PSA

Powyższe terminy pochodzą ze stron organizatorów kampanii Movember i lokalnych serwisów. Badania w ramach akcji Mosznowładcy są bezbolesne, otwarte dla panów w różnym wieku (18–40 lat USG jąder, 40+ – test PSA) i zwykle realizowane „w kolejności przybycia”.

Wąsopad (Movember) to także sport i zabawa z hasłem „zdrowe wąsy”.

W całej Polsce organizowane są biegi charytatywne i marsze z myślą o profilaktyce męskiej.

Dowiedz się więcej o „Biegu z Wąsem” (iniciator: Fizjosport/Fizjokompass) na stronie: [www.fizjosport.pl](#)

## A WY – BĘDZIECIE TAM?

Oprócz biegów, w lokalnych społecznościach pojawiają się inne inicjatywy: np. bezpłatne konsultacje urologiczne podczas targów zdrowia, prelekcje w firmach i stowarzyszeniach (NFZ, kluby sportowe, lotnicze) czy kampanie edukacyjne organizowane przez domy kultury i media lokalne.

Jeśli chcesz się podzielić informacjami na temat akcji profilaktycznych w Twojej okolicy – napisz do nas [kontakt@wyprzedzicraka.pl](mailto:kontakt@wyprzedzicraka.pl)

## CIEKAWOSTKI Z ZAKRESU PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW ?

### PROFILAKTYKA RAKA PROSTATY – ciekawostki dla mężczyzn

- Regularny ruch u mężczyzn po 40-tce może zmniejszyć ryzyko raka prostaty nawet o 30%.
- Rak prostaty często nie daje objawów we wczesnych stadiach — dlatego badanie PSA + rozmowa z urologiem po 45 r.ż. (lub 40 r.ż. przy obciążeniu rodzinnym) to podstawa.
- Mężczyźni, których ojciec lub brat miał raka prostaty, mają 2–3 razy wyższe ryzyko zachorowania.
- Nie każdy podniesiony wynik PSA oznacza raka, ale zignorowanie wyniku może uratować życie.

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

### PROFILAKTYKA RAKA JĄDER – ciekawostki :)

- To najczęstszy nowotwór u młodych mężczyzn (15–40 lat) – ale jeden z najbardziej uleczalnych, jeśli zostanie wykryty wcześnie (ponad 95% szans na wyleczenie).
- Młodzi mężczyźni powinni wykonywać samobadanie jąder raz w miesiącu – np. pod prysznicem (ciepło rozluźnia skórę i ułatwia wyczcucie zmian).
- Pierwszy objaw raka jąder to bezbolesny guzek lub powiększenie jądra, a nie ból!
- Ryzyko zwiększa m.in. niezstąpione jądro w dzieciństwie (nawet jeśli zostało później „sprowadzone”).
- Obcisła bielizna NIE powoduje raka jąder (popularny mit) – ale przegrzewanie jąder może wpływać na płodność, nie na nowotwory.
- Samobadanie jąder to najszybsze badanie onkologiczne: trwa 10 sekund, ma 0 zł kosztu, a może uratować życie.

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

## CO MÓWIĄ STATYSTYKI O RAKU JĄDRA I RAKU PROSTATY?

- Każdego dnia w Polsce diagnozuje się raka prostaty u około 50 mężczyzn.
- Zachorowalność na raka jąder rośnie rocznie o ~5%.
- Wykrycie raka jąder we wczesnym stadium daje nawet 90% szans na wyleczenie.
- Rak jąder to choroba głównie młodych mężczyzn 15-40 lat.
- W Polsce liczba zachorowań na raka prostaty rosła przez dekady, w ostatnich latach przyspieszyła o ponad 60% w ciągu 10 lat.
- ZALECA SIĘ po 45. roku życia wykonywanie corocznie testu PSA oraz USG pęcherza (jamy brzusznej).

## TEMAT PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW NA KONGRESIE ESMO 2025

- Na największym europejskim kongresie onkologicznym ESMO ([European Society For Medical Oncology | ESMO](#)), który zgromadził w tym roku w Berlinie ponad 35 tysięcy onkologów z całego świata, mówiono nie tylko o leczeniu nowotworów, ale także o tym, jak im zapobiegać i jak wykrywać je jak najwcześniej. Chodzi o to, że walka z rakiem zaczyna się zanim ktoś zachoruje – poprzez zdrowy styl życia, badania przesiewowe i nowe metody wczesnej diagnozy. Im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na całkowite wyleczenie.
- Originalny cytat z ESMO: The comprehensive scientific and educational program

- interwencji wcześniej, tak aby zapobiec zachorowaniu na zaawansowanego raka.
- W różnych nowotworach podejście do zapobiegania wygląda inaczej – bo każdy typ raka ma inny zestaw czynników ryzyka i wymaga indywidualnego planu działania.
- Na kongresie mówiono o konieczności wdrażania nowych technologii, np.: radioligandów w diagnostyce nowotworów, biomarkerów takich jak ctDNA do wczesnej identyfikacji nowotworów, w fazie gdy jeszcze nie dają o sobie znać.

## CO SŁYCHAĆ W POLITYCE PROZDROWOTNEJ

- Ministerstwo Zdrowia ogłosiło na stronie <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zaszczep-sie-w-aptece> wykaz szczepień ochronnych, które od 25 sierpnia 2025 mogą być wykonywane w aptekach. Szczepienia te dotyczą osób powyżej 18 roku życia. Nie trzeba iść na wizytę do lekarza, wystarczy zgłosić się do odpowiedniej apteki (wykaz aptek znajduje się na stronach [pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl))
- Wśród zaproponowanych szczepień, dwa ściśle dotyczą profilaktyki nowotworowej. Chodzi o **szczepienie anty-HPV przeciwko ludzkiemu wirusowi brodawczaka oraz anty-WZW przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B**. Pierwsze z wymienionych (anty-HPV) ma zapobiegać zachorowaniu na raka szyjki macicy, odbytu, pochwy, sromu czy prącia, natomiast drugie szczepienie (antyWZW) ma chronić przed zachorowaniem na raka wątroby
- W aptekach, które podpisały umowę z NFZ, zaszczepisz się przeciw:
  1. grypie
  2. COVID- 19
  3. pneumokokom
  4. kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM)
  5. błonicy, tężcowi, krztuścowi
  6. przeciwko błonicy lub tężcowi (monowalentnych)
  7. ludzkiemu wirusowi brodawczaka (HPV)
  8. półpaścowi
  9. odrze, śwince, różyczce
  10. ostremu nagminnemu porażeniu dziecięcemu (poliomyelitis)
  11. wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B
  12. wirusowemu zapaleniu wątroby typu A lub B (monowalentnych)
  13. zakażeniom wirusem syncytialnym układu oddechowego (RSV).

## CZY DIETA MOŻE POMÓC "wyprowadzić raka"? CIEKAWOSTKI ŻYWIENIOWE

- LIKOPEN, czyli czerwony barwnik pomidora, ma udowodnione działanie zmniejszające ryzyko raka prostaty (szczególnie w postaci przetworzonej – sos pomidorowy, passata).
- Nie istnieje „superfood”, które samo ochroni przed rakiem – ale istnieje „super styl życia”: ruch + dieta roślinna + sen + brak używek.
- KOLOR W DIECIE = zdrowie. Im bardziej kolorowy talerz (naturalnie, nie sztucznie), tym więcej witamin, antyoksydantów i błonnika.
- Każda porcja warzyw to dawka „naturalnej tarczy antynowotworowej” – WHO zaleca min. 400 g warzyw i owoców dziennie, najlepiej z przewagą warzyw.
- Picie 1 napoju sztucznie słodzonego dziennie może zwiększać ryzyko nie tylko otyłości, ale też raka jelita grubego i piersi (badania populacyjne).
- Produkty pełnoziarniste (ciemny chleb, kasze, płatki owsiane) mogą zmniejszyć ryzyko raka jelita grubego nawet o 15–20%.
- Zielona herbata zawiera KATECHINY, które wspierają komórki w obronie przed mutacjami – najlepsza jest parzona max 3–4 min.
- TŁUSZCZE TRANS (utwardzane, powstające w przetwórstwie) – podnoszą ryzyko nowotworów, chorób serca, stanów zapalnych. Znajdziesz je w fast foodach, margarynach utwardzanych, tanich słodyczach, gotowych ciastkach.
- Nadmiar tłuszczów nasyconych (masło, smalec, tłuste mięsa, sery żółte) jest niezdrowy – ich niewielka ilość jest OK, ale dieta oparta głównie na nich → zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych.
- Ważny fakt dietetyczny: Nie chodzi o eliminację tłuszczu, tylko o proporcje. Zdrowa proporcja: 70–80% tłuszczów nienasyconych, max 20–30% nasyconych, 0% trans.

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

- **Tłuszcze nienasycone (omega-3 i omega-9)** – wspierają serce, mózg, obniżają stany zapalne.
- Samobadanie jąder musi być wykonane w Przychodni Lekarskiej raz w roku. Samobadanie jąder to najszybsze badanie onkologiczne: trwa 10 sekund, ma 0 zł kosztu, a może uratować życie.
- Podwyższony poziom PSA u mężczyzn zawsze oznacza raka. Podwyższony poziom markera PSA u mężczyzn może być spowodowany innymi schorzeniami, takimi jak łagodny przerost prostaty (BPH), zapalenie gruczołu krokowego, infekcje dróg moczowych czy urazy mechaniczne. Podwyższone PSA wymaga dalszej diagnostyki, aby ustalić faktyczną przyczynę i uniknąć błędnej diagnozy.
- Picie 1 napoju sztucznie słodzonego dziennie może zwiększać ryzyko nie tylko otyłości, ale też raka jelita grubego i piersi (badania populacyjne). Picie napojów sztucznie słodzonych zwiększa ryzyko raka oraz innych chorób cywilizacyjnych (otyłości, miażdżycy, cukrzycy itp). Sztuczne słodziki, zwłaszcza w połączeniu z wysoką zawartością cukru (glukozy i fruktozy) w napojach, mogą negatywnie wpływać na mikrobiom jelitowy, prowadzić do stanów zapalnych i promować rozwój chorób nowotworowych.

(odpowiedzi na końcu Newslettera)

## RELAKS Z WYPRZEDZIĆ RAKA

Dzieci - **Kolorowanka znajdź różnice - "Wyprzedź raka"** – kliknij [TUTAJ](#) ☺

Młodzież - **QUIZ Czy wiesz jak „wyprzedzić raka” ?** – kliknij [TUTAJ](#) ☺





Poprawne odpowiedzi na MITY i FAKTY:

### TO FAKT CZY MIT?

- **Tłuszcze nienasycone (omega-3 i omega-9)** – wspierają serce, mózg, obniżają stany zapalne. **FAKT** – to zdrowe tłuszcze! Polecamy :) Zawierają je:
  - oliwa z oliwek extra virgin (najlepszy tłuszcz do sałatek, podstawowy w diecie śródziemnomorskiej)
  - awokado
  - orzechy i nasiona (migdały, włoskie, siemię lniane, chia)
  - ryby morskie (tosoś, makrela, sardynki – źródło kwasów omega-3)
  - oleje tłoczone na zimno (lniany, rzepakowy, z pestek dyni)
- Samobadanie jąder musi być wykonane w Przychodni Lekarskiej raz w roku. **MIT!!!** Samobadanie jąder to najszybsze badanie onkologiczne: trwa 10 sekund, ma 0 zł kosztu, a może uratować życie.
- Podwyższony poziom PSA u mężczyzn zawsze oznacza raka. **MIT!!!** Podwyższony poziom markera PSA u mężczyzn może być spowodowany innymi schorzeniami, takimi jak łagodny przerost prostaty (BPH), zapalenie gruczołu krokowego, infekcje dróg moczowych czy urazy mechaniczne. Podwyższone PSA wymaga dalszej diagnostyki, aby ustalić faktyczną przyczynę i uniknąć błędnej diagnozy.
- Picie 1 napoju sztucznie słodzonego dziennie może zwiększać ryzyko nie tylko otyłości, ale też raka jelita grubego i piersi (badania populacyjne). **FAKT.** Picie napojów sztucznie słodzonych zwiększa ryzyko raka oraz innych chorób cywilizacyjnych (otyłości, miażdżycy, cukrzycy itp). Sztuczne słodziki, zwłaszcza w połączeniu z wysoką zawartością cukru (glukozy i fruktozy) w napojach, mogą negatywnie wpływać na mikrobiom jelitowy, prowadzić do stanów zapalnych i promować rozwój chorób nowotworowych.

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