Profilaktyka nowotworów, w tym mammografia

Profilaktyka nowotworów – zdrowie zaczyna się od profilaktyki

Nowotwory należą do najczęstszych przyczyn zachorowań i zgonów, jednak wielu z nich można skutecznie zapobiegać lub wykryć je na wczesnym etapie, kiedy szanse na skuteczne leczenie są znacznie większe. Na ryzyko zachorowania wpływają zarówno czynniki, na które nie mamy wpływu, jak i codzienne nawyki związane ze stylem życia. Dlatego profilaktyka odgrywa tak ważną rolę w ochronie zdrowia.

Profilaktyka nowotworów opiera się przede wszystkim na prowadzeniu zdrowego stylu życia oraz korzystaniu z badań profilaktycznych. Warto dbać o zbilansowaną dietę bogatą w warzywa i owoce, regularnie podejmować aktywność fizyczną, utrzymywać prawidłową masę ciała, unikać palenia tytoniu i nadmiernego spożywania alkoholu oraz chronić skórę przed nadmiernym promieniowaniem UV. Równie ważne jest wykonywanie zalecanych badań przesiewowych, które pozwalają wykryć zmiany chorobowe jeszcze przed pojawieniem się objawów. Wczesne rozpoznanie nowotworu zwiększa szanse na skuteczne leczenie i ogranicza ryzyko poważnych następstw choroby.

Mammografia – ważny element profilaktyki raka piersi

Rak piersi jest jednym z najczęściej występujących nowotworów u kobiet. Regularna mammografia umożliwia wykrycie zmian nowotworowych na bardzo wczesnym etapie, często zanim staną się wyczuwalne podczas samobadania lub badania lekarskiego. Dzięki temu możliwe jest wcześniejsze rozpoczęcie leczenia i zwiększenie szans na pełny powrót do zdrowia.

W ramach programu profilaktyki raka piersi kobiety w wieku 45–74 lat mogą skorzystać z bezpłatnej mammografii. Badanie wykonywane jest co dwa lata, nie wymaga skierowania i trwa zaledwie kilka minut. Można je wykonać zarówno w placówkach realizujących program, jak i w mammobusach docierających do wielu miejscowości w całym kraju.

Profilaktyka ma znaczenie

Zdrowy styl życia i regularne korzystanie z badań profilaktycznych to jedne z najskuteczniejszych sposobów dbania o zdrowie. Im wcześniej zostaną wykryte niepokojące zmiany, tym większe są szanse na skuteczne leczenie i powrót do zdrowia.

Warto pamiętać, że profilaktyka to inwestycja w przyszłość – własną i swoich bliskich. Korzystaj z dostępnych badań profilaktycznych i zachęcaj do tego innych. Profilaktykę warto podawać dalej.

Źródła:

https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/profilaktyka

https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-piersi