

Zapobieganie rakowi: przegląd

Zapobieganie rakowi to działania, które zmniejszają szansę zachorowania. Niektórych czynników ryzyka, takich jak palenie, można uniknąć, a innych, takich jak odziedziczenie pewnych genów, nie. Sposoby zapobiegania rakowi to unikanie znanych przyczyn, zdrowe zmiany stylu życia, wczesne wykrywanie stanów przedrakowych, a u niektórych osób leki lub operacja.

Wersja w skrócie

Zapobieganie rakowi to działania, które zmniejszają szansę zachorowania na raka. Zapobieganie rakowi zmniejsza liczbę nowych zachorowań. Może to ograniczyć obciążenie chorobą nowotworową i zmniejszyć liczbę zgonów z jej powodu.

Rak nie jest jedną chorobą. To grupa pokrewnych chorób. Wiele rzeczy w naszych genach, stylu życia i otoczeniu może zwiększać lub zmniejszać ryzyko zachorowania na raka.

Naukowcy badają wiele sposobów zapobiegania rakowi. Należą do nich:

- Unikanie lub kontrolowanie rzeczy, o których wiadomo, że powodują raka.
- Zmiana diety i stylu życia.
- Wczesne wykrywanie stanów przedrakowych (zmian w komórkach, które mogą przekształcić się w raka).
- Stosowanie leków zmniejszających ryzyko (chemioprewencja).
- Operacja zmniejszająca ryzyko.

Krótko mówiąc: zapobieganie polega na zmniejszaniu szansy zachorowania na raka.

Jak powstaje rak

Karcynogeneza (proces nowotworzenia) to seria kroków, w których normalna komórka zamienia się w komórkę nowotworową. Komórki to najmniejsze jednostki ciała. Każda komórka zawiera geny, które kierują tym, jak organizm rośnie, rozwija się i naprawia.

Zmiany w genach, zwane mutacjami, mogą powodować załamanie się normalnych mechanizmów kontroli w komórkach. Wtedy komórki nie obumierają wtedy, kiedy powinny. Powstają też nowe komórki, gdy organizm ich nie potrzebuje. Nagromadzenie dodatkowych komórek może utworzyć guz. Guzy mogą być łagodne (to nie rak) lub złośliwe (rak). Komórki złośliwego guza naciekają pobliskie tkanki i się rozprzestrzeniają. Komórki łagodnego guza tego nie robią.

Czynniki ryzyka, które możesz zmienić, i te, których nie możesz

Wszystko, co zwiększa szansę zachorowania na raka, jest czynnikiem ryzyka. Wszystko, co ją zmniejsza, jest czynnikiem ochronnym. Niektórych czynników ryzyka można uniknąć, ale wielu nie. Na przykład palenie i odziedziczenie pewnych genów to czynniki ryzyka niektórych nowotworów. Uniknąć można tylko palenia. Czynniki ryzyka, które człowiek może kontrolować, nazywa się modyfikowalnymi czynnikami ryzyka.

Czynniki, o których wiadomo, że zwiększają ryzyko raka, to między innymi:

- **Palenie papierosów i używanie tytoniu** — silnie powiązane z wieloma nowotworami. Niepalenie lub rzucenie palenia zmniejsza ryzyko.
- **Zakażenia** — niektóre wirusy i bakterie, takie jak HPV, wirusy zapalenia wątroby typu B i C, wirus Epsteina-Barr oraz *Helicobacter pylori*.
- **Promieniowanie** — w tym promieniowanie ultrafioletowe ze światła słonecznego oraz promieniowanie jonizujące, takie jak promienie rentgenowskie w medycynie i gaz radon.
- **Leki immunosupresyjne** — przyjmowane po przeszczepieniu narządu, osłabiają zdolność organizmu do powstrzymywania powstawania raka.

Na ryzyko raka mogą wpływać też inne czynniki, takie jak dieta, alkohol, aktywność fizyczna, otyłość i cukrzyca. Opracowano szczepionki przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i przeciw HPV, które zapobiegają niektórym zakażeniom powodującym raka.

Krótko mówiąc: niektórych przyczyn raka można uniknąć, a innych nie.

Sposoby, które mogą zmniejszyć ryzyko raka

- **Chemioprewencja.** U osób z wysokim ryzykiem niektóre leki mogą zmniejszyć ryzyko raka. Wykazano, że niektóre leki zmniejszają ryzyko raka piersi u kobiet z wysokim ryzykiem. Wykazano, że finasteryd zmniejsza ryzyko raka prostaty. Te leki mogą mieć działania niepożądane, dlatego stosuje się je ostrożnie.
- **Operacja odchudzająca.** Badania wykazały, że operacja odchudzająca zmniejsza ryzyko nowotworów związanych z nadwagą.
- **Operacja zmniejszająca ryzyko.** Niektóre osoby mają określone zmiany w genach albo silną osobistą lub rodzinną historię choroby. Mogą rozważyć operację, aby zmniejszyć swoje ryzyko. Przed podjęciem takiej decyzji ważna jest ocena ryzyka raka i poradnictwo.

Sposoby, które nie zostały wykazane jako zmniejszające ryzyko

- **Aspiryna** nie została wykazana jako zapobiegająca większości nowotworów. Długotrwałe stosowanie może pomóc zapobiegać rakowi jelita grubego u niektórych osób. Aspiryna może powodować krwawienie, więc najpierw porozmawiaj z lekarzem.
- **Witaminy i suplementy diety** nie zostały wykazane jako zapobiegające rakowi. W jednym dużym badaniu witamina E przyjmowana samodzielnie zwiększyła ryzyko raka prostaty.

Nowe sposoby zapobiegania rakowi są badane w badaniach klinicznych. Twój zespół opieki zdrowotnej jest najlepszym źródłem porad dotyczących zmniejszania własnego ryzyka raka.

Na podstawie wiarygodnego źródła

To tłumaczenie treści edukacyjnych na prosty język, oparte na źródle: Narodowy Instytut Raka. Aby uzyskać pełne i aktualne informacje, przeczytaj oryginalne źródło. Tylko do celów edukacyjnych — to nie jest porada medyczna. Zawsze rozmawiaj ze swoim zespołem opieki.

Narodowy Instytut Raka: cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/patient-prevention-overview-pdq

Zaktualizowano: 2026-08-05

Masz prawo do bezpłatnego tłumacza. Szpitale i przychodnie w Stanach Zjednoczonych, które otrzymują fundusze federalne, muszą zapewnić wykwalifikowanego tłumacza bez żadnych kosztów dla Ciebie. Możesz o niego poprosić w recepcji lub przed wizytą. Nie musisz prosić członka rodziny ani dziecka, aby tłumaczył za Ciebie.

Online: cancerexplained.org/languages/pl/cancer-prevention-overview

Przetłumaczono z angielskiego artykułu na cancerexplained.org. Wersja angielska jest tą, która została sprawdzona ze źródłem.

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

Można bezpłatnie drukować, kopiować i udostępniać bez zmian. Nie trzeba prosić o pozwolenie. Prosimy nie zmieniać treści medycznych. Źródło: cancerexplained.org. Informacje edukacyjne, nie porada medyczna.