

29.03.2025

Zadbaj o profilaktykę

Czy wiesz, że na nowotwór jelita grubego zapada rocznie około 18 tysięcy osób? Co więcej, jest on drugim najczęściej występującym nowotworem wśród wszystkich zachorowań w Polsce.

Marzec jest miesiącem świadomości Raka Jelita Grubego. W tym czasie szczególnie apelujemy o wprowadzenie do swojego życia nawyków, które zmniejszą ryzyko występowania raka nawet o 50%:

1. Nie pal papierosów.
2. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
3. Bądź aktywny fizycznie.
4. Zadbaj o zdrową dietę.
5. Jeśli pijesz alkohol, to ogranicz jego spożycie.
6. **BADAJ SIĘ!**

Umów się na bezpłatną kolonoskopię, jeśli:

- Nie masz objawów raka jelita grubego.
- Nie miałeś kolonoskopii w ciągu ostatnich 10 lat.
- Jesteś między 50. a 65. rokiem życia.
- Jesteś między 40. a 49. rokiem życia i u twoich rodziców, rodzeństwa lub dzieci został rozpoznany rak jelita grubego.

Szczegóły znajdziesz tutaj: <https://planujedlugiezycie.pl/rak-jelita-grubego/>



Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót