

4 lutego – Światowy Dzień Raka

4 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Raka (World Cancer Day) - międzynarodowe święto ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Raka w Paryżu. To dzień refleksji, edukacji i uważności na zdrowie – własne i innych.

Nowotwory złośliwe stanowią jedną z głównych przyczyn zgonów na świecie. W Polsce są drugą najczęstszą przyczyną śmierci – co roku chorobę nowotworową diagnozuje się u ponad 160 tysięcy osób, a około 100 tysięcy z jej powodu umiera. Jednocześnie badania pokazują, że **znacznej części zachorowań można zapobiec**, dbając o zdrowy styl życia i profilaktykę.

Profilaktyka ma znaczenie

Międzynarodowe zespoły badawcze szacują, że nawet 90% nowotworów jest związanych z czynnikami zewnętrznymi, na które mamy realny wpływ. Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że stosowanie zaleceń **Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem** mogłoby zmniejszyć liczbę zgonów z powodu nowotworów w Europie nawet o **50%**.

Do najważniejszych zasad profilaktyki należą:

- zdrowa, zróżnicowana dieta,
- regularna aktywność fizyczna,
- unikanie tytoniu i alkoholu,
- ochrona skóry przed nadmiernym promieniowaniem UV,
- wykonywanie badań profilaktycznych,
- reagowanie na niepokojące objawy i konsultowanie ich z lekarzem.

Zdrowe nawyki warto kształtować jak najwcześniej — najlepiej już w młodym wieku.

Dlaczego mówimy: „Światowy Dzień Raka”?

Z okazji Światowego Dnia Raka, we współpracy z Fundacją Rak’n’Roll, zwracamy uwagę na język, jakiego używamy, mówiąc o chorobie nowotworowej.

W przestrzeni publicznej często pojawiają się metafory wojenne: „walka z rakiem”, „bitwa”, „wygrana” lub „przegrana”. Tymczasem **choroba nowotworowa nie jest wojną ani grą**. To doświadczenie życiowe i proces leczenia, który przebiega różnie u każdej osoby.

Mówienie o „przegranej” może wzmacniać poczucie winy, presję i cierpienie psychiczne chorych. Narracja wojenna nie oddaje medycznej rzeczywistości — **raka się leczy**, a nie „pokonuje siłą woli”.

Dlatego coraz częściej używa się neutralnych określeń:

- „chorować na raka”
- „mieć nowotwór”
- „przechodzić przez chorobę”

Każda osoba chora ma prawo mówić o swoim doświadczeniu w taki sposób, jaki jest dla niej najlepszy. Rolą otoczenia jest uważność, szacunek i neutralność.

Edukacja, empatia, uważność

Światowy Dzień Raka to nie tylko statystyki i profilaktyka, ale także solidarność z osobami chorymi i ich bliskimi oraz budowanie społecznej empatii. To dobry moment, by:

- rozmawiać o zdrowiu bez straszenia,

- uczyć się odpowiedzialności za własne wybory,
- kształtować wrażliwość na doświadczenia innych.

Dbajmy o zdrowie — fizyczne i psychiczne. Świadomość naprawdę ma znaczenie.