

**NOWE FORMY  
STARE PUŁAPKI**

— 31 MAJA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
**BEZ TYTONIU**

# Fakty i mity o chorobach onkologicznych, w tym nowotworach odtytoniowych.

dr n. med. Mariola Kosowicz

Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie  
Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Mózg nieustannie nadaje znaczenie różnym wydarzeniom, tworząc poznawcze „mapy świata”, które wpływają na nasze emocje, sposób interpretowania rzeczywistości oraz reakcje na daną sytuację.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

Medycyna się zmieniła.  
Społeczne myślenie  
o raku – często nie.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

Reprezentacja poznawcza choroby onkologicznej silnie koreluje z lękiem przed cierpieniem, utratą kontroli i śmiercią.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

Wiedzieć nie zawsze znaczy działać. Mózg potrafi ignorować zagrożenie, nawet kiedy zna konsekwencje.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTO DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

# MIT

„Rak zawsze daje wyraźne objawy.”

# FAKT

Wiele nowotworów rozwija się przez długi czas bezobjawowo. Dlatego badania profilaktyczne wykonuje się również wtedy, gdy „nic nie boli”.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

## MIT

„Nie muszę się badać, ponieważ nikt w mojej rodzinie nie chorował na raka.”

## FAKT

Większość nowotworów nie wynika wyłącznie z obciążeń rodzinnych.

Na ryzyko zachorowania wpływają również:

- palenie papierosów,
- alkohol,
- otyłość,
- brak aktywności fizycznej,
- przewlekły stres,
- styl życia i środowisko.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

# MIT

„Mam dobre PSA,  
więc nie muszę iść do urologa.”

# FAKT

Prawidłowy wynik PSA nie wyklucza  
wszystkich problemów urologicznych  
ani nowotworu prostaty.

Znaczenie ma:

- całościowa ocena objawów,
- badanie lekarskie,
- wiek,
- wywiad rodzinny,
- dynamika zmian PSA w czasie.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

## MIT

„Jeśli nie mam krwawień,  
ani bólu w podbrzuszu,  
nie ma potrzeby chodzić  
do ginekologa.”

## FAKT

W onkologii ginekologicznej  
brak objawów bardzo często  
nie oznacza braku zagrożenia.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

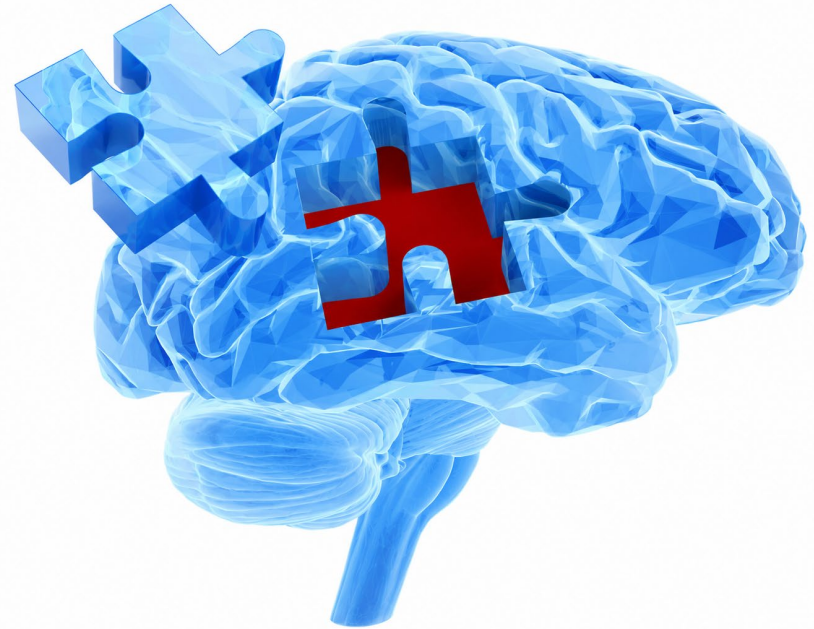
## MIT

„Biopsja lub operacja powodują rozsiew raka.”

## FAKT

Biopsje i zabiegi chirurgiczne są bezpiecznymi oraz koniecznymi elementami diagnostyki i leczenia nowotworów.

Nie powodują rozsiewu choroby w organizmie.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOZY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

## MIT

„Od papierosów można zachorować tylko na raka płuca.”

## FAKT

Palenie zwiększa ryzyko wielu nowotworów, m.in.:

- raka jamy ustnej,
- gardła i krtani,
- przełyku,
- trzustki,
- żołądka,
- jelita grubego,
- nerki,
- pęcherza moczowego,
- szyjki macicy,
- ostrej białaczki szpikowej



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

## MIT

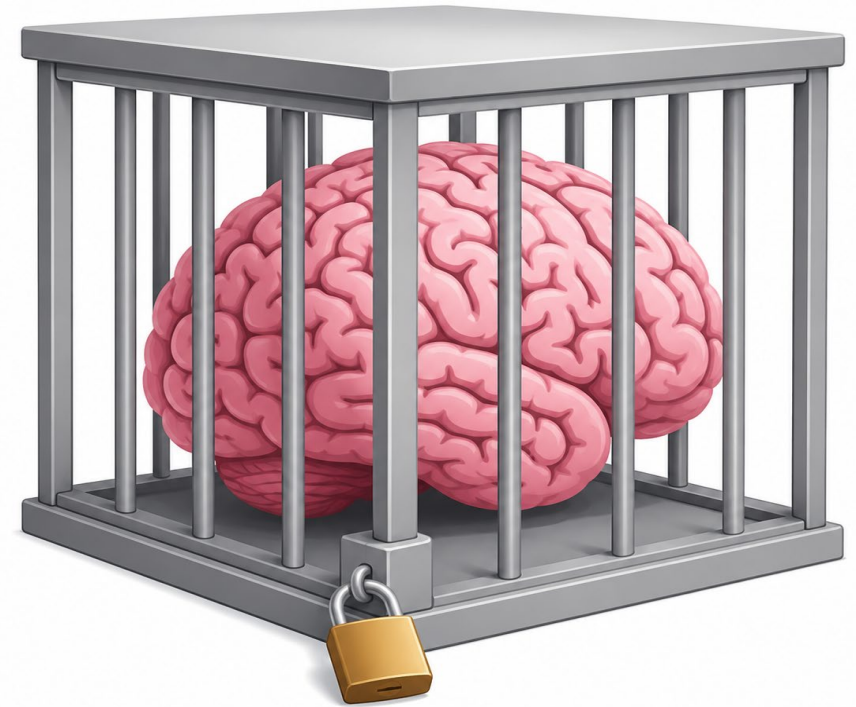
„Rzucanie palenia po wielu latach nie ma sensu.”

## FAKT

Korzyści zdrowotne pojawiają się już po zaprzestaniu palenia – niezależnie od wieku.

Rzucenie palenia:

- zmniejsza ryzyko nowotworów,
- poprawia wydolność organizmu,
- zwiększa skuteczność leczenia,
- wydłuża życie.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

## MIT

„Jeśli sam/a nie palę, to papierosy innych mi nie szkodzą.”

## FAKT

Bierne palenie zwiększa ryzyko:

- raka płuca,
- chorób serca,
- udaru,
- przewlekłych chorób układu oddechowego.

U osób niepalących ryzyko raka płuca wzrasta nawet o 20–30%.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

Nikotyna nie jest „złym nawykiem”,  
to neurobiologiczny mechanizm,  
który przejmuje system nagrody.

Pętla nawyku:  
bodziec → zachowanie → nagroda

Nikotyna działa w 7–10 sekund.  
Natychmiastowa ulga jest dla mózgu  
bardziej realna niż choroba, która może  
pojawić się za 10–20 lat.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

Mózg przyzwyczaja się  
nawet do ostrzeżeń o śmierci.

Zdjęcia na paczkach, komunikaty  
i statystyki z czasem przestają  
działać emocjonalnie.

To mechanizm habituacji – mózg  
ignoruje bodźce, które zna zbyt  
dobrze.



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU

Profilaktyka, to nie tylko przekazywanie wiedzy.  
To zrozumienie, jak działa człowiek i jego mózg.

Dziękuję za uwagę



CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



— 31 MAJA —  
ŚWIĄTOWY DZIEŃ  
BEZ TYTONIU