

SCENARIUSZ:
MICHAŁ LEBIODA

KODEKS ZDROWEGO ŻYCIA

RYSUNKI:
RAFAŁ BĄKOWICZ



Kodeks zdrowego życia

Rafał Bąkowicz i Michał Lebioda



Ministerstwo Zdrowia

Warszawa 2013



Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

Realizator zadania:

Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie, Warszawa 2013

Scenariusz: Michał Lebioda

Rysunki: Rafał Bąkowicz

Copyright © by Rafał Bąkowicz

All rights reserved

ISBN: 978-83-88681-86-8

Wstęp

Zdrowie nie jest wartością przypisaną nam raz na całe życie. Każdy człowiek jest narażony na zachorowanie. Na szczęście istnieją sposoby, które pozwalają nam ustrzec się przed ryzykiem wystąpienia chorób nowotworowych.

Największy wpływ na kształtowanie zdrowia ma tryb życia, czyli sposób, w jaki żyjemy. Tryb życia może zwiększać lub zmniejszać ryzyko zachorowania. Od tego, jaki tryb życia prowadzimy, zależy czy będziemy zdrowi.

Nieraz zapominamy, że sami jesteśmy w stanie kształtować zdrowie, modyfikować i udoskonalać je. Dzięki aktywności fizycznej kształtujemy sylwetkę, poprawiamy elastyczność mięśni, nadajemy właściwą postawę sylwetce oraz usprawniamy metabolizm. Z kolei dieta bogata w warzywa i owoce dostarcza nam niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania składników, dzięki którym powstaje bariera ochronna przed wieloma chorobami. Nie zapominajmy także o problemie palenia. Mimo że palenie tytoniu jest już dzisiaj niemodne, to nadal dziesiątkuje nasze społeczeństwo.

Znajomości oraz przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia nie tylko poprawia stan naszego zdrowia, ale także wpływa na lepsze samopoczucie, kondycję i urodę. *Kodeks zdrowego życia* jest cenną pomocą zarówno w poszerzaniu horyzontów, jak i inwestowaniu we własne zdrowie. Porady zawarte w komiksie to niewątpliwa broń w walce z nowotworami wzbogacona solidną porcją dowodów naukowych dotyczących tego, jak sami możemy skutecznie chronić się przed rakiem.

Komiks powstał na podstawie Europejskiego *kodeksu walki z rakiem* – trzonu Programu Prewencja Pierwotna Nowotworów finansowanego w ramach Narodowego Programu Zwalczania Chorób Nowotworowych ze środków Ministerstwa Zdrowia. Jest to kompendium opracowane przez naukowców z wielu krajów Unii Europejskiej, które ma pomóc Polakom w odpowiedzi na pytanie, co robić, by zdrowo żyć i zapobiegać chorobom nowotworowym.

Pamiętajmy, że wiele zależy od nas samych. Stan naszego zdrowia jest rezultatem naszych wyborów i naszego postępowania.

Miłej lektury i dużo zdrowia życzy,

Prof. Witold Zatoński



KOCHANI!
PRZYNOŚLĄM
WODĘ I GAZETĘ!



NA CO
MACIE OCHOTĘ?



SPORT!



DLA MNI
MODA.



W KRAJU
I NA
ŚWIECIE.



WEZMĘ
JESZCZE
WODĘ.



A JA?



TUTAJ JEST
COŚ
O ZDROWIU.



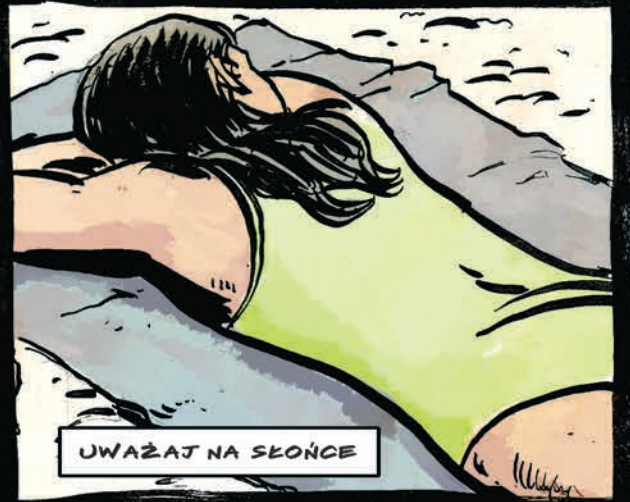
RAK NAJWIĘKSZYM WYZWANIEM
DLA ZDROWIA EUROPEJCZYKÓW.
TAAK...



NIE PAL



WALCZ Z OTYKOŚCIĄ



UWAŻAJ NA SŁOŃCE



MA PAN
MOŻE
OGIEN?



NIE WIESZ KOCHANA,
ŻE DYM TYTONIOWY
ZAWIERA CO NAJMNIJ
40 SUBSTANCJI
RAKOTWÓRCZYCH?



TO CO
Z TYM
OGNIEM?



CHYBA
TROCHĘ
PRZESADZASZ



CZYŻBY?



WIESZ,
TO PEWNI
TAKA MODA.
KIEDYŚ KAZALI
PIĆ MLEKO,
TERAZ WALCZA
Z RAKIEM,
A ZA ROK
KAZĄ NAM
UPRAWIAĆ
JOGĘ.



NAUKOWCY
NA PEWNO JUŻ
PRACUJĄ NAD
SPECJALNYMI
TABLETKAMI.



SKOŃCZ
...



...NIE MOŻE
ZASZKODZIĆ.



POZA TYM
MAMY
PRZECIEŻ
URLOP

WAKACJE!



O ZMIANACH
POMYŚLIMY
W DOMU.



JESTESCIE
BEZ-
NA-DZIEJ-NI
...



A ZWŁASZCZA TY!



WIESZ,
ŻE BIERNI PALACZE
WDYCHAJĄ DOKŁADNIE
TEN SAM DYM?

NOOO...
CHYBA CZYTAŁEM
TEN FRAGMENT.

MAM COŚ
W
ZAMIAN.



MARCHEWKI.
DLA NAS WSZYSTKICH!



SMACZNEGO!

O NIE!
ONA ZACZYNA!
TO PUNKT CZWARTY:
JEDZ CO NAJMNIEJ
5 PORCJI OWOCÓW
I WARZYW DZIENNIE.



JA TAM MOGĘ ZJEŚĆ.
MARCHEW DOBRZE WPŁYWA
NA OPALENIZNĘ.



CHODŹMY
NA ŚNIADANIE.





DZIS IDZIEMY SKROTEM.

WCZORAJ SZLISMY INNA DROGA.



CO TU TAK PACHNIE?



TO TYK NASZEJ RESTAURACJI.

W TAKIM RAZIE PRZYGOTOWUJA NASZE JEDZENIE.



FIUFIU FIUFU FIU



BONJOUR,
PRZYJACIELE!
ZGŁODNIENI?



MÓWI SIĘ
"GŁODNI"



QUI
QUI



ciach
ciach
ciach

Voilà!

MAM DLA WAS
COŚ NA DOBRY
APETIT.

SMACZNE I ZDROWE,
NAJWIĘKSZA
Tajemnica
DOBREJ KUCHNI.



WARZYWA
I OWOCE,
PRZYJACIELE,
PAMIĘTAJCIE!

BON
APETIT!



CO SIĘ
MÓWI?



DZIĘKUJEMY!



NO,
MOI DRODZY.
CO DZIŚ
ZAMAWIAMY?



MOŻE GYROS
ALBO
SHOARMA?



JA CHCĘ
TYLKO
SAŁATKĘ.

A JA MUSLI.
Z JOGURTEM.
NATURALNYM.



A TY,
KOCHANIE?



MOŻE
TEN ŚMIESZNY
GRECKI SER
Z OLIVKAMI...



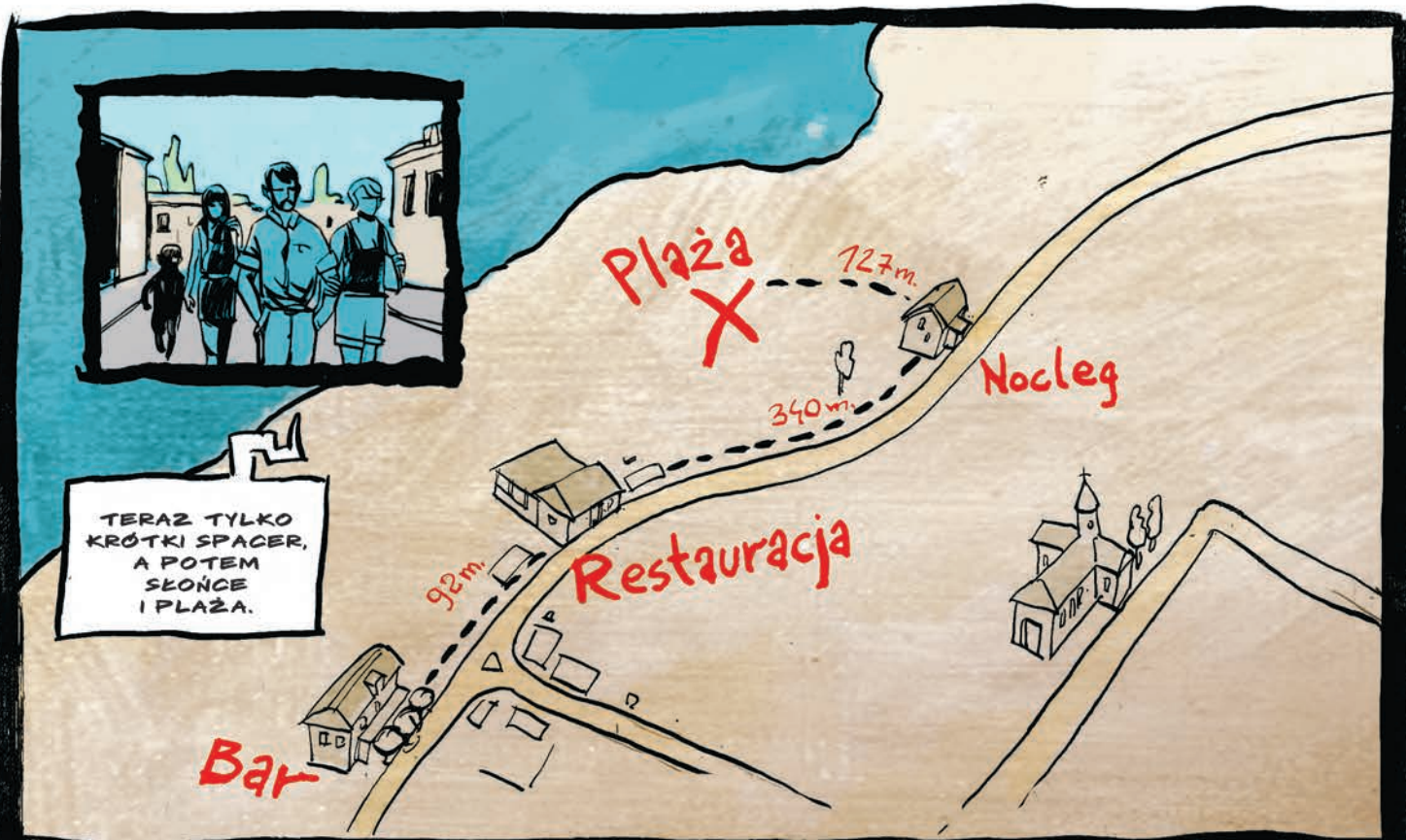
CEBULĄ,
POMIDOREM
I CAŁĄ RESZTĄ?

MOŻE
BYĆ

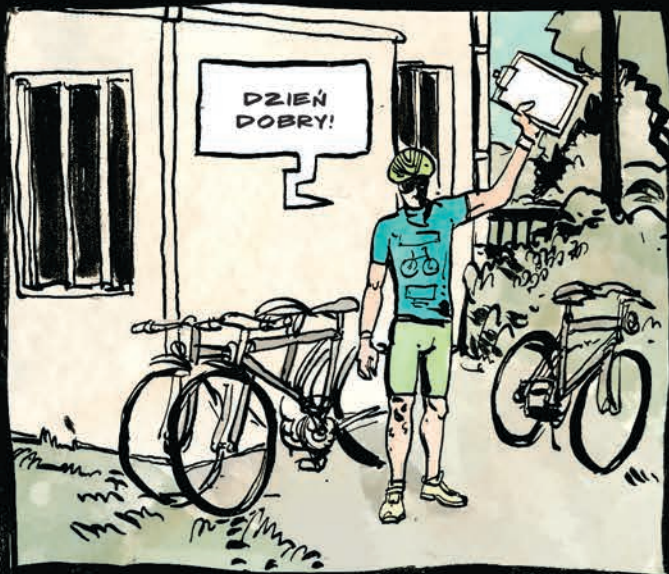


W TAKIM RAZIE
DLA MNIE
TO SAMO.





TERAZ TYLKO KRÓTKI SPACER, A POTEM SŁOŃCE I PLAŻA.



ADRES SIĘ ZGADZA. ROWERY MIAŁY BYĆ WYPOŻYCZONE NA CAŁY DZIEŃ.

NIC Z TEGO NIE ROZUMIEM...



WIECIE CO? SKORO JUŻ MAMY TE ROWERY, SZKODA BY BYŁO NIE SKORZYSTAĆ Z OKAZJI.



"SZKODA BY BYŁO
NIE SKORZYSTAĆ
Z OKAZJI"
I JA MAM UWIERZYĆ,
ŻE TO ZBIEG
OKOLICZNOŚCI?



ŻADNEMU Z NAS
NIE ZASZKODZI KILKA
KILOGRAMÓW MNIEJ.
NIE MÓWIĄC JUŻ
O TYM, ŻE...



...REGULARNA
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
ZMNIJSZA RYZYKO
WYSTĄPIENIA RAKA.



BRAWO!



POWTARZASZ TO
OD RANA.



ALE SIĘ
WLECZECIE!



NO,
TO TERAZ
NA PLAŻĘ!



DOCHODZI JEDENASTA.
NIE MYŚLICIE CHYBA,
ŻE POZWOŁĘ WAM
LEŻEĆ NA SKŁONCU
O TĘ PORZĘ.
PAMIĘTACIE,
POMIĘDZY JEDENASTĄ
A PIĘTNASTĄ
PROMIENIE UV SĄ
NAJGROŹNIEJSZE.



TO JEST
TERROR!



CHODŹCIE
ZE MNĄ.
NIE BĘDZIECIE
ŻALOWAĆ!



WSZYSTKO
ZAPLANOWAŁAM



JETKU,
JAKI PIĘKNY
OBRAZ!



NO TAK, ALE OLEJKU DO OPALANIA Z FILTREM
TO JA TU NIE WIDZĘ. A PRZECIEŻ RAK
NIE WYBIERA...



SPÓJRZCIE!
OWOCE!

MIEJMY NADZIEJĘ, ŻE JEDZĄ JE TEŻ
NA DRUGIE ŚNIADANIE, OBIAD,
PODWIECZOREK I KOLACJĘ.



A CI WYGLĄDAJĄ MI NA ŚWIADOMYCH JAK WAŻNĄ SĄ
REGULARNE ĆWICZENIA FIZYCZNE.



TAK, TAK,
RUCH TO ZDROWIE!



NIE POWIEM,
TO BYŁO PARĘ
CAŁKIEM CIEKAWYCH
GODZIN,
ALE TERAZ MOŻEMY
JUŻ CHYBA WRACAĆ?



JAK SOBIE
ŻYCZYCIE.



CO TU
TAK DYM?




KHY, KHY...
TEGO...
RAKOTWÓRCZE?



RAKOTWÓRCZE!
W NOGI!



URATOWANI
...



PRZESTRZEGAJ ŚCIŚLE
PRZEPISÓW
DOTYCZĄCYCH OCHRONY
PRZED NARAŻENIEM
NA ZNANE SUBSTANCJE
RAKOTWÓRCZE.



ZARAZ
WRACAM.



GDZIE
IDZIESZ?



YYYY...
PRZEWIETRZYĆ
SIĘ.



JASNE.

USIADŹ
TUTAJ.



PALISZ?

MIAŁEM TAKI
ZAMIAR.



CHCIAŁEM TEŻ NAPIĆ SIĘ PIWA,
ALE WIESZ CO?
PRZYPOMNIAŁA MI SIĘ
ZASADA NUMER PIĘĆ:
JEŚLI PILESZ ALKOHOŁ -
PIWO, WINO LUB NAPOJE
WYSOKOPROCENTOWE -
OGRANICZ JEGO SPOŻYCIE.



A PAPIEROSY
POWINENEM RZUCIĆ
JUŻ DAWNO.
NIE MÓW MATCE,
ALE NAPRAWDĘ
PODOBAŁ MI SIĘ
DZISIEJSZY DZIEŃ.



I W TYM
CAŁY PROBLEM:
ONA ZAWSZE
MA RACJĘ.

ALE
LEC JUŻ,
PEWNI
NA CIEBIE
CZEKAJĄ.

TYLKO WRÓĆ
O JAKIEJS
ROZSADNEJ
PORZE.

DZIĘKI
TATO!

NOO,
MNIĘ TEŻ JUŻ
NUDZIŁO TO
LEŻENIE.





PIEC
8
WTOREK



PIEC
15
WTOR



PIEC
25





SZKODA,
ŻE TO JUŻ
KONIEC.

O NIE,
TO DOPIERO
POCZĄTEK.



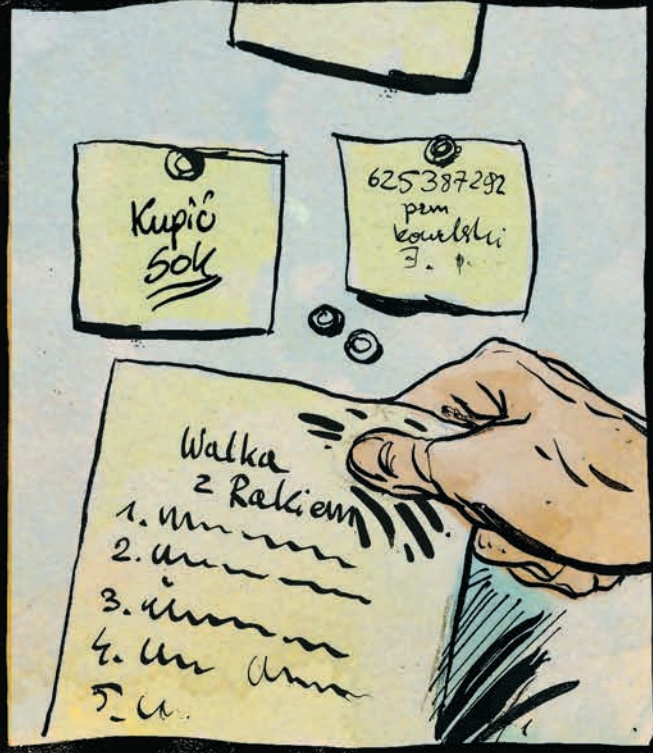
W TAKIM RAZIE
MASZ DLA NAS
JESZCZE KILKA
PUNKTÓW?



OCZYWIŚCIE.




ZACZYNAJEMY
OD RAZU
PO POWROTCIE.



Kupić
sól

625387292
pam
Kowalski
3. p.


- Walka z Rakciem
1. um um
 2. um um
 3. um um
 4. um um
 5. um




ROZUMIEM, ŻE
KOBIETY PO
25 ROKU ŻYCIA
POWINNY
UCZESTNICZYĆ
W BADAANIACH
PRZESIEWOWYCH
W KIERUNKU RAKA
SZYJKI MACICY,
ALE CO MY TU
WSZYSCY ROBIMY?



UDZIELAMY
WSPARCIA.



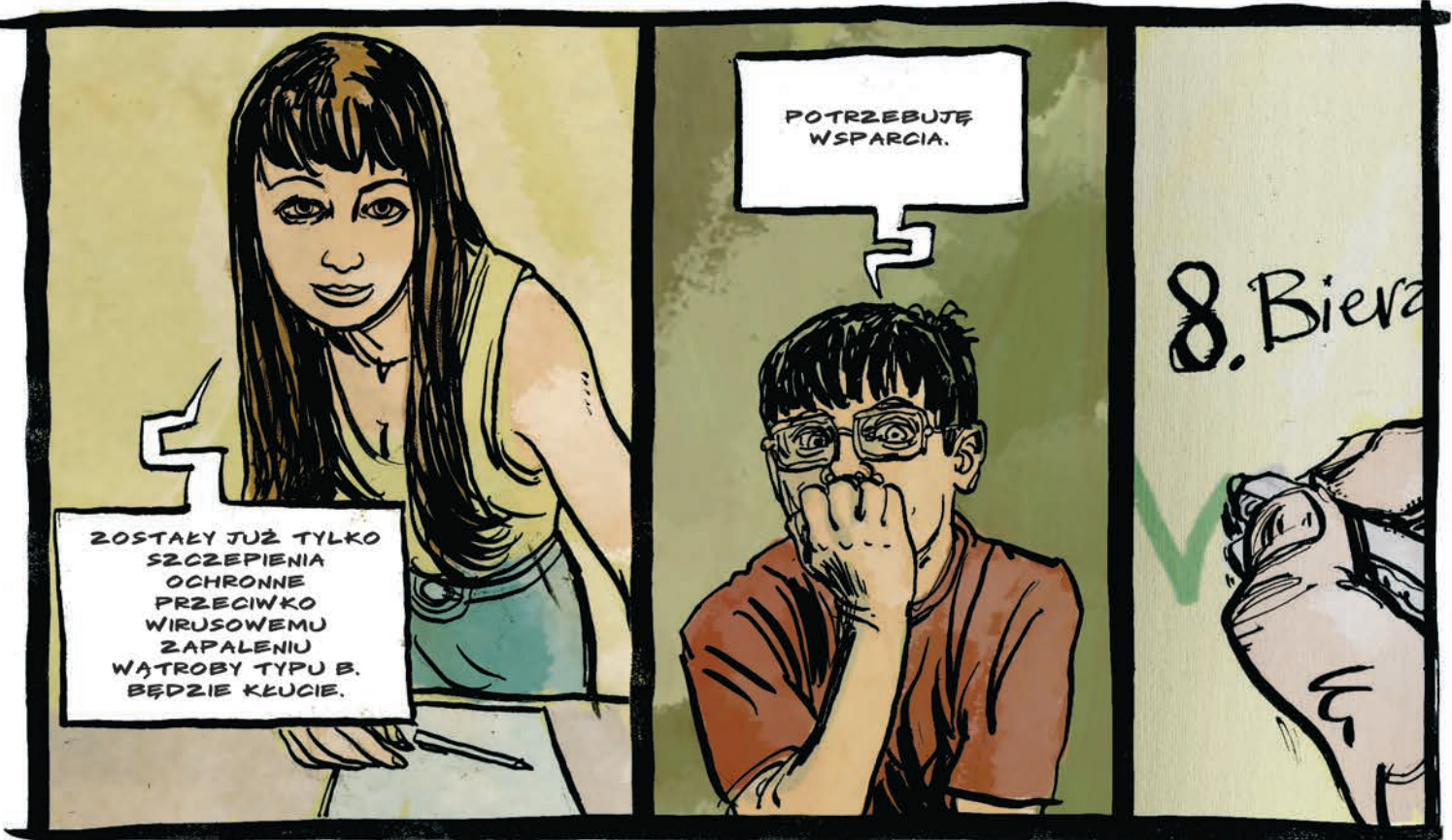
9. Badanie przesiewowe
w kierunku szczyki macicy



ALE
NIE WMÓWICIE MI,
ŻE MACIE
POWYŻEJ
PIĘCDZIESIĘCIU
LAT.

DZIADEK
I BABCIA
MAJĄ.

BĘDZIEMY
ICH WSPIERAĆ
PODCZAS BADAŃ
PRZESIEWOWYCH
W KIERUNKU
RAKA PIERSI
I RAKA JELITA
GRUBEGO.



POTRZEBUJĘ WSPARCIA.

ZOSTAŁY JUŻ TYLKO SZCZEPIONIA OCHRONNE PRZECIWKO WIRUSOWEMU ZAPALENIU WĄTROBY TYPU B. BĘDZIE KLUCIE.

8. Bierza



I ŻEBY NIE BYŁO WĄTPLIWOŚCI, JA GO DO GOLENIAM NIE NAMAWIAM. MI CHODZIŁO TYLKO O TO, ŻEBYŚMY MIELI SPOKÓJ Z RAKIEM.



Z DRUGIEJ STRONY WSZYSCY LUBIMY TAKIE MAŁE BONUSY.

Koniec

Europejski kodeks walki z rakiem

I. Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych

1. Nie pal. Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji* dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

II. Programy ochrony zdrowia publicznego, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększyć szanse ich wyleczenia

9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
10. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

* Porcja alkoholu to 10 g czystego alkoholu. Jest to równowartość 1 kieliszka wódki, 1 małego piwa lub 1 kieliszka wina.