

ЕВРОПЕЙСКИ КОДЕКС ЗА БОРБА С РАКА

12 начина да намалите риска от рак

- 1 Не пушете. Не употребявайте тютюн под каквато и да било форма.
- 2 Превърнете дома си в място без тютюнев дим. Подкрепяйте инициативите за среда без тютюнев дим на работното ви място.
- 3 Контролирайте телесното си тегло.
- 4 Ежедневно извършвайте физическа дейност. Прекарвайте по-малко време в седнало положение.
- 5 Хранете се здравословно:
 - яжте пълнозърнести храни, бобови растения, зеленчуци и плодове.
 - Ограничете висококалоричните храни (храни, богати на захари или мазнини) и избягвайте подсладените напитки.
 - Избягвайте консумацията на преработено месо; ограничете приема на червено месо и храни с високо съдържание на сол.
- 6 Ако пиете алкохол, ограничете приема му. Въздържанието от алкохол спомага за превенцията от рак.
- 7 Избягвайте пряката слънчева светлина, най-вече за децата. Използвайте слънцезащитни продукти. Не използвайте солариуми.
- 8 На работното си място се предпазвайте от канцерогенни вещества, като следвайте инструкциите за безопасност.
- 9 Разберете дали в жилището си не сте изложени на лъчение от естествено високи нива на радон. Вземете мерки за намаляване на високите нива на радон.
- 10 За жените:
 - Кърменето намалява риска от рак у жените. Ако можете, кърмете бебето си.
 - Хормонозаместителната терапия (ХЗТ) увеличава риска от появата на някои видове рак. Ограничете прилагането на ХЗТ.
- 11 Погрижете се децата ви да участват в програми за ваксинация срещу:
 - Хепатит В (за новородени)
 - Човешки папиломавирус (HPV) (за момичета).
- 12 Подлагайте се на организирани скринингови програми за рак:
 - Рак на дебелото черво (мъже и жени)
 - Рак на гърдата (жени)
 - Рак на шийката на матката (жени).

Европейският кодекс за борба с рака предлага конкретни действия, които отделните лица могат да предприемат за предотвратяване на раковите заболявания.

Успешната превенция на рака обаче изисква тези конкретни действия да бъдат подкрепени от държавна политика и действия.

Научете за Европейския кодекс за борбата с рака на: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

