

EUROOPPALAINEN SYÖVÄNTORJUNTAOHJEISTO

12 tapaa vähentää syöpäriskiä

- 1 Älä tupakoi. Älä käytä tupakkaa missään muodossa.
- 2 Pidä kotisi savuttomana. Edistä savuttomuutta työpaikallasi.
- 3 Pidä painosi kurissa.
- 4 Vietä liikunnallista elämää. Älä istu liikaa.
- 5 Syö terveellisesti:
 - Syö paljon kokojyvätuotteita, palkokasveja, vihanneksia ja hedelmiä.
 - Vältä runsaskalorisia (paljon sokeria tai rasvaa sisältäviä) ruokia ja sokerisia juomia.
 - Vältä lihajalosteita. Rajoita punaisen lihan ja runsassuolaisten ruokien syöntiä.
- 6 Jos käytät alkoholia, rajoita kulutustasi. Alkoholin välttäminen auttaa ehkäisemään syöpiä.
- 7 Vältä liiallista auringossa oleskelua, ja suojaa erityisesti lapset. Käytä aurinkosuojaa. Älä käy solariumissa.
- 8 Suojaudu syöpää aiheuttavilta aineilta työpaikallasi noudattamalla terveys- ja turvallisuusohjeita.
- 9 Selvitä, altistutko kotonasi ympäristön korkeiden radonpitoisuuksien aiheuttamalle säteilylle. Pyri vähentämään korkeita radonpitoisuuksia.
- 10 Naisille:
 - Rintaruokinta vähentää äidin syöpäriskiä. Jos mahdollista, imetä lastasi.
 - Hormonikorvaushoito lisää tiettyjen syöpien riskiä. Rajoita hormonikorvaushoidon käyttöä.
- 11 Varmista, että lapsesi osallistuu rokotusohjelmiin:
 - Hepatiitti B (vastasyntyneille)
 - Ihmisen papilloomavirus (HPV) (tytöille).
- 12 Osallistu järjestettyihin syöpäseulontoihin:
 - Suolistosyöpä (miehet ja naiset)
 - Rintasyöpä (naiset)
 - Kohdunkaulan syöpä (naiset).

Euroopan syöväntorjuntaohjeistossa keskitytään toimiin, joilla yksittäiset kansalaiset voivat omalta osaltaan ehkäistä syöpiä. Onnistunut syöväntorjunta edellyttää, että näitä yksittäisiä toimia tuetaan valtion politiikalla ja toimilla.

Lisätietoja Euroopan syöväntorjuntaohjeistosta: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Hanke on Euroopan unionin osarahoittama ja sitä koordinoi Maailman terveysjärjestön Kansainvälinen syöväntutkimuskeskus

