

EURÓPAI RÁKELLENES KÓDEX

12 módja annak, hogyan csökkentheti a rák kockázatát

- 1 Ne dohányozzon. Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket.
- 2 Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté.
- 3 Tegyen valamit egészséges testsúlyáért.
- 4 Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást. Minél kevesebb időt töltsön ülve.
- 5 Táplálkozzon egészségesen:
 - Egyen több, teljes kiőrlésű lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
 - Mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
 - Kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.
- 6 Mértékkel fogyasszon alkoholos italokat. A rákmegelőzés szempontjából legjobb, ha egyáltalán nem iszik ilyeneket.
- 7 Óvakodjon a túlzott napozástól, különös tekintettel a gyermekekre. Gondoskodjon napvédelemről. Kerülje a szoláriumot.
- 8 Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat, hogy óvja egészségét a rákkeltő anyagoktól.
- 9 Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak. Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás szintjének csökkentésére.
- 10 Nőknek:
 - Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák kialakulását. Ha csak teheti, szoptassa csecsemőjét.
 - A hormonpótló kezelések növelhetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozza a hormonpótló kezeléseket.
- 11 Gondoskodjon róla, hogy gyermekei részt vegyenek az alábbi oltási programokban:
 - Hepatitis B (újszülöttek)
 - Humán papillomavírus (HPV) (leányok).
- 12 Fogadja el a meghívást és vegyen részt szervezett rákszűrésen:
 - Vastagbélrák (férfiak és nők)
 - Emlőrák (nők)
 - Méhnyakrák (nők).

Az Európai Rákellenes Kódex olyan intézkedésekre fekteti a hangsúlyt, amelyeket maguk az egyének tehetnek a rák megelőzéséért. A sikeres rákmegelőzéshez az is szükséges, hogy ezeket az egyéni lehetőségeket a kormányzati politika és a kormány által hozott intézkedések is támogassák.

További információk az Európai Rákellenes Kódexről: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

