

# EUROPOS KOVOS SU VĖŽIU KODEKSAS

## 12 būdų, kaip sumažinti riziką susirgti vėžiu

- 1 Nerūkykite. Nevartokite tabako jokia forma.
- 2 Pasirūpinkite, kad Jūsų namuose nebūtų tabako dūmų. Remkite kovos su rūkymu politiką savo darbo vietoje.
- 3 Rūpinkitės, kad jūsų svoris būtų tinkamas.
- 4 Kasdien judėkite. Kuo mažiau sėdėkite.
- 5 Sveikai maitinkitės:
  - Valgykite daug viso grūdo gaminių, ankštinių augalų, daržovių ir vaisių.
  - Mažiau vartokite kaloringų maisto produktų (kuriuose daug cukraus ar riebalų) ir venkite saldžiųjų gėrimų.
  - Venkite perdirbtos mėsos, vartokite mažiau raudonos mėsos ir produktų, kuriuose daug druskos.
- 6 Jei vartojate alkoholį, ribokite jo kiekį. Alkoholio atsisakymas padeda sumažinti vėžio riziką.
- 7 Venkite per daug saulės, ypač saugokite nuo jos vaikus. Naudokitės apsaugos nuo saulės priemonėmis. Nesilankykite soliariumuose.
- 8 Darbo vietoje laikykitės sveikatos saugos nurodymų, kad apsisaugotumėte nuo vėžį sukeliančių medžiagų.
- 9 Išsiaiškinkite, ar namuose jus veikia didelės gamtinio radono koncentracijos sukeliama apšvita. Jei koncentracija didelė, imkitės veiksmų jai sumažinti.
- 10 Moterims:
  - Žindymas mažina motinos riziką susirgti vėžiu. Jei galite, savo kūdikį maitinkite krūtimi.
  - Dėl pakaitinės hormonų terapijos padidėja tam tikrų formų vėžio rizika. Ribokite naudojimąsi šia terapija.
- 11 Skiepykite savo vaikus nuo:
  - hepatito B (rekomenduojama naujagimiams)
  - žmogaus papilomos viruso (ŽPV) (rekomenduojama mergaitėms).
- 12 Dalyvaukite:
  - storosios žarnos vėžio (rekomenduojama vyrams ir moterims)
  - krūties vėžio (rekomenduojama moterims)
  - gimdos kaklelio vėžio (rekomenduojama moterims) atrankinės patikros programose.

Europos kovos su vėžiu kodekse daugiausia dėmesio skiriama piliečių vėžio prevencijos asmeniniams veiksams.  
Kad prevencija būtų sėkminga, šiuos asmeninius veiksmus turėtų remti vyriausybės politika ir veiksmai.

Sužinokite daugiau apie Europos kovos su vėžiu kodeksą adresu: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Šį projektą koordinuoja specializuota Pasaulio sveikatos organizacijos Tarptautinė vėžio mokslinių tyrimų agentūra ir finansuoja Europos Sąjunga.

