

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov, ako si znížiť riziko rakoviny

- 1 Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme.
- 2 Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie. Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.
- 3 Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.
- 4 Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením.
- 5 Zdravo sa stravujte:
 - Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
 - Obmedzte vysokokalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
 - Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.
- 6 Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo. V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť.
- 7 Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – platí to najmä pre deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá.
- 8 Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.
- 9 Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.
- 10 Pre ženy:
 - Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite.
 - Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.
- 11 Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovania proti:
 - hepatitíde typu B (novorodenci)
 - ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá).
- 12 Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:
 - hrubého čreva (muži aj ženy)
 - prsníka (ženy)
 - krčka maternice (ženy).

Európsky kódex proti rakovine sa zameriava na opatrenia, ktoré môžu v rámci prevencie rakoviny podniknúť samotní občania. Úspešná prevencia rakoviny si vyžaduje, aby tieto jednotlivé opatrenia boli podporené vládnymi politikami a opatreniami.

Viac o Európskom kódexe proti rakovine nájdete na webovej lokalite: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Tento projekt spolufinancuje Európska únia a koordinuje ho Medzinárodná agentúra pre výskum rakoviny (IARC)

