

12 zaleceń - jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka

„Europejski kodeks walki z rakiem” zawiera ona m.in. 12 zaleceń dotyczących zachowań, które pomagają zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka:

- 1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.**
- 2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.**
- 3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.**
- 4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.**
- 5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:**
 - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
 - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
 - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
- 6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.**
- 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.**
- 8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.**
- 9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.**
- 10 Kobiety powinny pamiętać o tym, że:**
 - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
 - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
- 11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:**
 - wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
 - wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) (dotyczy dziewcząt).
- 12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:**
 - raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
 - raka piersi (u kobiet);
 - raka szyjki macicy (u kobiet).

„Europejski kodeks walki z rakiem” koncentruje się na działaniach, jakie mogą podjąć obywatele, aby zapobiegać nowotworom. Skuteczne zapobieganie chorobom nowotworowym wymaga, aby te indywidualne działania były wspierane przez politykę i działania rządu.

Więcej informacji na temat Europejskiego kodeksu walki z rakiem znajduje się na stronie: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

źródło: <http://www.kodekswalkizrakiem.pl/>