

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

12 sposobów na zmniejszenie ryzyka 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.**

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

12 sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka

3



**Utrzymuj
prawidłową masę
ciała.**

4

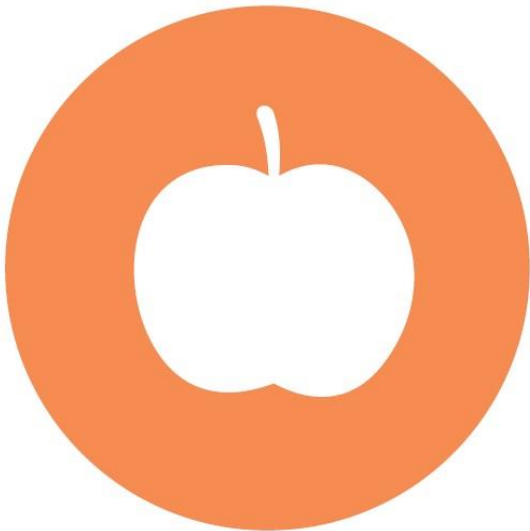


**Bądź aktywny fizycznie w
codziennym życiu.
Ogranicz czas spędzany na
siedząco.**

12

sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka

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.

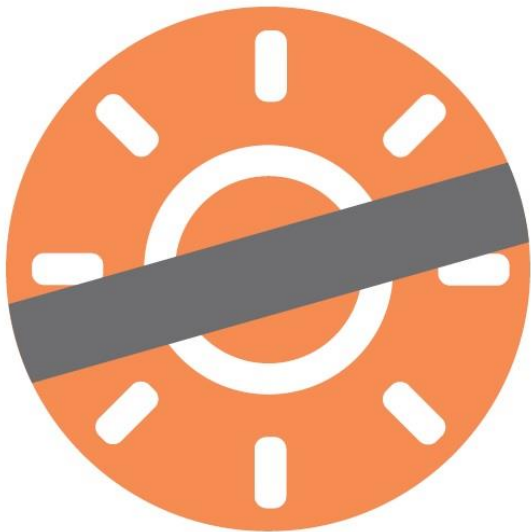
Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

12

sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka

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.

12

sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka

9



Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podjmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.

10



Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.

12

sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka

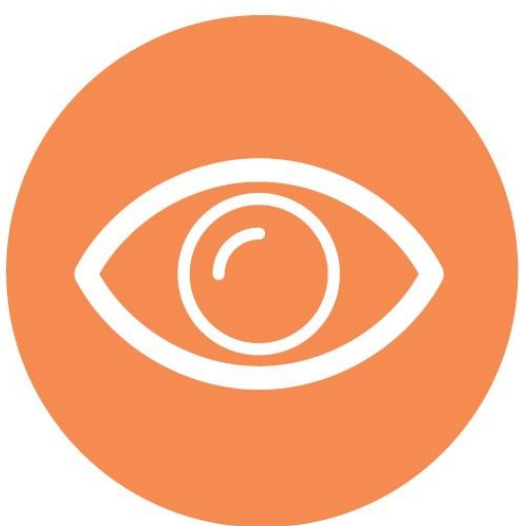
11



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).