

EVROPSKÝ KODEX PROTI RAKOVINĚ

12 způsobů, jak omezit riziko rakoviny

- 1 Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.
- 2 Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.
- 3 Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.
- 4 Budte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.
- 5 Stravujte se zdravě:
 - Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.
 - Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.
 - Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.
- 6 Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.
- 7 Vyhýbejte se přilísnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.
- 8 Na pracovišti se dodržováním pravidel bezpečnosti práce chraňte před látkami způsobujícími rakovinu.
- 9 Zjistěte, zda nejste ve vašem domově vystaveni záření pocházejícímu z přirozeně vysokých úrovní radonu. Snažte se vysoké úrovně radonu snížit.
- 10 Pro ženy:
 - Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Je-li to možné, kojte své dítě.
 - Hormonální substituční terapie zvyšuje riziko některých typů rakoviny. Omezte používání hormonální substituční terapie.
- 11 Zajistěte, aby se vaše děti účastnily očkovacích programů proti:
 - hepatitidě B (pro novorozence)
 - lidskému papilomaviru (HPV) (pro dívky).
- 12 Účastněte se organizovaných screeningových programů zaměřených na:
 - rakovinu tlustého střeva a konečníku (muži a ženy)
 - rakovinu prsu (ženy)
 - rakovinu děložního čípku (ženy).

Evropský kodex proti rakovině se zaměřuje na kroky, které mohou podniknout jednotliví občané s cílem pomoci předcházet rakovině. Pro úspěšnou prevenci rakoviny je zapotřebí, aby byly tyto jednotlivé kroky podpořeny vládními politikami a opatřeními.

Více informací o Evropském kodexu proti rakovině naleznete na adrese: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

