

EUROPSKI KODEKS PROTIV RAKA

12 načina za smanjenje rizika od raka

- 1 Nemojte pušiti. Ne uživajte duhanske proizvode.
- 2 Nemojte dopustiti pušenje u svojem domu. Poduprite politiku nepušenja na radnom mjestu.
- 3 Održavajte zdravu tjelesnu težinu.
- 4 Budite tjelesno aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vrijeme koje provodite sjedeći.
- 5 Hranite se zdravo:
 - Jedite što više integralnih žitarica, mahunarki, povrća i voća.
 - Ograničite unos visokokalorične hrane (hrane bogate šećerom ili masnoćama) i izbjegavajte zaslađena pića.
 - Izbjegavajte suhomesnate proizvode; ograničite unos crvenog mesa i hrane s velikim sadržajem soli.
- 6 Ako konzumirate alkohol bilo koje vrste, budite umjereni. Nekonzumiranjem alkohola smanjuje se rizik od raka.
- 7 Izbjegavajte prekomjerno izlaganje suncu, osobito djece. Upotrebljavajte zaštitu od sunca. Ne sunčajte se u solarijima.
- 8 Poštujte zdravstvena i sigurnosna uputstva na radnom mjestu kako biste se zaštitili od tvari koje uzrokuju rak.
- 9 Saznajte jeste li u svojem domu izloženi zračenju od prirodno visokih razina radona. Poduzmite mjere za smanjenje visokih razina radona.
- 10 Za žene:
 - Dojenjem majka smanjuje svoj rizik nastanka raka. Ako možete, dojite svoje dijete.
 - Hormonskom nadomjesnom terapijom povećava se rizik od određenih vrsta raka. Ograničite trajanje hormonske nadomjesne terapije.
- 11 Uključite svoju djecu u program cijepljenja protiv:
 - hepatitisa B (za novorođenčad)
 - humanog papiloma virusa (HPV) (za djevojčice).
- 12 Sudjelujte u organiziranim programima za rano otkrivanje raka:
 - debelog crijeva (muškarci i žene)
 - dojke (žene)
 - vrata maternice (žene).

Europski kodeks protiv raka usmjeren je na aktivnosti koje građani mogu poduzeti u cilju sprječavanja raka. Za uspješnu prevenciju raka potrebno je da te aktivnosti podupru vladine politike i mjere.

Saznajte više o Europskom kodeksu protiv raka na adresi: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Ovaj projekt sufinancira Europska unija, a koordinira Međunarodna agencija za istraživanje raka koja je specijalizirana agencija Svjetske zdravstvene organizacije.

