

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

12 τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου

- 1 Μην καπνίζετε. Μην χρησιμοποιείτε καπνικά προϊόντα.
- 2 Απαγορεύστε το κάπνισμα στο χώρο σας. Υποστηρίξτε την πολιτική απαγόρευσης του καπνίσματος στην εργασία σας.
- 3 Διατηρήστε το σωστό σωματικό βάρος.
- 4 Εντάξτε τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητά σας. Περιορίστε την καθιστική ζωή.
- 5 Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή:
 - Τρώτε πολλά προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα.
 - Περιορίστε τις τροφές που είναι πλούσιες σε θερμίδες (τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε λιπαρά) και αποφεύγετε τα σακχαρούχα ποτά.
 - Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας· περιορίστε το κόκκινο κρέας και τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.
- 6 Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά περιορίστε την κατανάλωσή τους. Είναι καλύτερα για πρόληψη του καρκίνου να μην πίνετε αλκοόλ.
- 7 Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ιδίως των παιδιών. Χρησιμοποιείτε μέσα προστασίας από τον ήλιο. Μην χρησιμοποιείτε συσκευές μαυρίσματος.
- 8 προστατευθείτε από καρκινογόνες ουσίες στον τόπο εργασίας ακολουθώντας τις οδηγίες ασφάλειας και υγιεινής.
- 9 Εξετάστε αν εκτίθεστε σε ακτινοβολία από φυσικά υψηλά επίπεδα ραδονίου στο σπίτι σας. Λάβετε μέτρα για να μειώσετε τα υψηλά επίπεδα ραδονίου.
- 10 Για τις γυναίκες:
 - Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας.
 - Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης (HRT) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε τη χρήση της ορμονοθεραπείας.
- 11 Διασφαλίστε τη συμμετοχή των παιδιών σας σε προγράμματα εμβολιασμού:
 - κατά της ηπατίτιδας Β (για τα νεογέννητα)
 - κατά του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV).
- 12 Λάβετε μέρος σε οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου:
 - για τον καρκίνο του εντέρου (άνδρες και γυναίκες)
 - για τον καρκίνο του μαστού (γυναίκες)
 - για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (γυναίκες).

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά του Καρκίνου επικεντρώνεται στα μέτρα που μπορούν να λάβουν οι πολίτες για την πρόληψη του καρκίνου. Η επιτυχής πρόληψη του καρκίνου απαιτεί να υποστηρίζονται τα ατομικά αυτά μέτρα από κρατικές πολιτικές και δράσεις.

Μάθετε περισσότερα σχετικά με τον Ευρωπαϊκό Κώδικα Κατά του Καρκίνου στην ακόλουθη ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

International Agency for Research on Cancer



Το παρόν έργο συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και συντονίζεται από το εξειδικευμένο κέντρο για τον καρκίνο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, το Διεθνές Κέντρο Έρευνας για τον Καρκίνο

