

EIROPAS PRETVĒŽA RĪCĪBAS KODEKSS

12 veidi, kā mazināt risku saslimt ar vēzi

- 1 Nesmēķējiet. Nelietojiet citus tabakas izstrādājumus.
- 2 Rūpējieties, lai Jūsu mājās nebūtu tabakas dūmu. Atbalstiet no tabakas dūmiem brīvas vides politiku Jūsu darbavietā.
- 3 Saglabājiet veselīgu ķermeņa svaru.
- 4 Ikdienā esiet fiziski aktīvi. Ierobežojiet laiku, kuru pavadāt sēžot.
- 5 Lietojiet veselīgu uzturu:
 - ēdiet daudz pilngraudu produktus, pākšaugus, dārzeņus un augļus.
 - uzturā ierobežojiet kalorijām bagātu pārtikas produktu lietošanu (pārtiku ar augstu cukura vai tauku daudzumu) un nelietojiet saldinātos dzērienus.
 - izvairieties no gaļas izstrādājumu lietošanas, ierobežojiet uzturā sarkanās gaļas un pārtikas produktu ar augstu sāls daudzumu lietošanu.
- 6 Nelietojiet vai ierobežojiet alkoholisko dzērienu lietošanu.
- 7 Ierobežojiet uzturēšanās laiku saulē, sargājiet bērnus no saules kaitīgās ietekmes. Lietojiet saules aizsarglīdzekļus. Neizmantojiet solārija pakalpojumus.
- 8 Darbavietā ievērojiet veselības aizsardzības un drošības instrukcijas, lai pasargātu sevi no vēzi izraisošo vielu ietekmes.
- 9 Noskaidrojiet, vai esat pakļauti dabiski augstam radona starojuma līmenim savā mājoklī. Veiciet nepieciešamos pasākumus, lai samazinātu augsta radona līmeni.
- 10 Sievietēm:
 - zīdīšana samazina mātes risku saslimt ar vēzi. Ja vien iespējams, zīdiet savu bērnu.
 - hormonu aizstājējterapija (HAT) palielina risku saslimt ar atsevišķiem vēža veidiem. Ierobežojiet HAT lietošanu.
- 11 Nodrošiniet, lai Jūsu bērni tiktu vakcinēti pret:
 - B hepatītu (jaundzimušajiem)
 - cilvēka papilomas vīrusu (CPV) (meitenēm).
- 12 Piedalieties savlaicīgas vēža atklāšanas programmās:
 - zarnu vēža skrīnings (vīriešiem un sievietēm)
 - krūts vēža skrīnings (sievietēm)
 - dzemdes kakla vēža skrīnings (sievietēm).

Eiropas pretvēža rīcības kodekss galveno uzmanību pievērš darbībām, kuras katrs iedzīvotājs var veikt, lai palīdzētu novērst saslimšanu ar vēzi. Sekmīgai vēža profilaksei ir nepieciešams, lai šīs individuālās darbības tiktu atbalstītas ar valdības politiku un pasākumiem.

Vairāk informācijas par Eiropas pretvēža rīcības kodeksu atradīsiet vietnē: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

