

EUROOPA VÄHITÕRJE REEGLISTIK

12 viisi, kuidas vähendada vähiriski

- 1 Ärge tarvitage mingeid tubakatooteid.
- 2 Muutke oma kodu suitsuvabaks. Toetage suitsuvaba poliitikat oma töökohas.
- 3 Püüdke püsida normaalses kehakaalus.
- 4 Olge iga päev kehaliselt aktiivne. Piirake istudes veedetud aega.
- 5 Toituge tervislikult:
 - Sööge rohkesti täisteratooteid, puu- ja köögivilju.
 - Piirake kõrge kalorsusega toitude (suhkru- või rasvarikkad toidud) söömist ja vältige suhkrurikkaid jooke.
 - Vältige töödeldud liha; piirake punase liha ja soolarikaste toitude söömist.
- 6 Kui Te joote alkoholi, siis piirake kogust. Alkoholist hoidumine on vähiennetuse jaoks parem.
- 7 Vältige ülemäärast päikesekiirgust, eriti laste puhul. Kasutage päikesekaitsevahendeid. Ärge käige solaariumis.
- 8 Töökohas kaitske end vähkitekitavate ainete eest, järgides tervise- ja ohutusnõudeid.
- 9 Tehke kindlaks, kas Teie kodus esineb looduslikust radoonist põhjustatud kõrge radiatsioonitase.
- 10 Järgmised soovitusel on naistele:
 - Rinnaga toitmine vähendab ema vähiriski. Võimalusel toitke oma last rinnaga.
 - Hormoonasendusravi suurendab mõne vähi riski. Piirake hormoonasendusravi kasutamist.
- 11 Tagage oma laste vaktsineerimine järgmiste haiguste vastu:
 - B-hepatiit (vastsündinud)
 - Inimese papilloomviirus (HPV) (tüdrukud).
- 12 Osalege järgmiste vähipaikmete sõeluuringutes:
 - Soolevähk (mehed ja naised)
 - Rinnavähk (naised)
 - Emakakaelavähk (naised).

Euroopa vähitõrje reeglilik keskendub meetmetele, mida üksikisikud saavad vähi ennetamiseks kasutusele võtta. Edukas vähiennetus eeldab, et kõiki neid meetmeid toetab valitsuse poliitika ja tegevus.

Lisateavet Euroopa vähitõrje reegliliku kohta võib leida aadressil: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

