

# ЕВРОПСКИ КОДЕКС ПРОТИВ КАНЦЕР

## 12 начини да го намалите ризикот од појава на канцер

- 1 Не пушете цигари. Не употребувајте средства кои содржат никотин.
- 2 Не дозволувајте да се пушат цигари во вашата животна околина. Поддржете ги законите против пушењето цигари на вашето работно место.
- 3 Превземете акција за да имате здрава телесна тежина.
- 4 Бидете физички активни. Намалете го времето кое го поминувате седејќи.
- 5 Имајте здрава диета:
  - Јадете цели зрна јаткасти плодови, свеж зеленчук и овошје.
  - Намалете конзумација на високо калоричната храна (со висок процент на шеќери и масти) и одбегнувајте ги пијалоците кои содржат шеќери.
  - Избегнувајте преработено месо; намалете јадење на црвено месо и храна која има висок процент на сол.
- 6 Ако пиете алкохол, намалете го внесувањето на алкохол. За превенција од добивање канцер, најдобро е да не пиете алкохол воопшто.
- 7 Избегнувајте изложување на сонце, особено за деца. Користете заштита за сонце. Не користете лежалки за сончање.
- 8 На работното место, заштитете се себеси од супстанции кои предизвикуваат појава на канцер, следејќи ги инструкциите за здравје и безбедност.
- 9 Проверете дали сте изложени на радијација од природно високо ниво на радон во вашиот дом. Намалете го високото ниво на радон.
- 10 За жени:
  - Доењето го намалува ризикот од појава на канцер на дојка кај мајката. Доколку можете, доете го вашето бебе.
  - Терапиите кои заменуваат одредени хормони го зголемуваат ризикот за добивање на канцер. Намалете ја употребата на овие терапии.
- 11 Осигурајте се дека вашето дете ќе ги прими потребните вакцини од програмата:
  - Хепатитис Б (за новородени)
  - ХПВ - Human papillomavirus (HPV) (за девојчиња).
- 12 Задолжително проверете се на организираниите скрининг програми за:
  - Канцер на дебело црево (мажи и жени)
  - Канцер на дојка (жени)
  - Канцер на грлото на матката (жени).

Европскиот Кодекс Против Канцер се фокусира на превемање индивидуални акции кои секој граѓанин може да ги превземе за да се превенира од добивање на канцер.

Успешна превенција на канцерот бара овие индивидуални акции да бидат поддржани од страна на владините закони.

Информирај се за Европскиот Кодекс Против Канцер на: <http://www.cancercode.eu>

International Agency for Research on Cancer



These recommendations are the result of a project coordinated by the International Agency for Research on Cancer and co-financed by the

