

# ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОДЕКС ІЗ БОРотьБИ ПРОТИ РАКУ

## 12 способів знизити ризик розвитку раку

- 1** Не куріть. Не споживайте тютюн в жодних формах.
- 2** Зробіть дім місцем, вільним від тютюнового диму. Підтримуйте ініціативи щодо заборони куріння на робочих місцях.
- 3** Підтримуйте здорову вагу тіла.
- 4** Ведіть активний спосіб життя. Намагайтесь менше сидіти.
- 5** Правильно харчуйтесь:
  - їжте більше овочів та фруктів, цільнозернових і бобових продуктів;
  - утримуйтесь від споживання висококалорійних продуктів (продуктів із високим вмістом цукру та жиру), намагайтесь не вживати солодкі напої;
  - уникайте обробленого м'яса; обмежуйте споживання червоного м'яса та їжі з високим вмістом солі.
- 6** Якщо ви споживаєте будь-які алкогольні напої, то намагайтесь обмежувати дози. Для профілактики раку краще взагалі не вживати алкоголь.
- 7** Уникайте надмірного перебування на сонці, це особливо важливо для дітей. Користуйтесь сонцезахисними засобами. Не ходіть у солярій.
- 8** Для уникнення впливу канцерогенних речовин, дотримуйтесь правил техніки безпеки на робочому місці.
- 9** З'ясуйте, чи не піддаєтеся ви випромінюванню від підвищеної концентрації радону в місці вашого проживання. Вживайте заходів для зниження рівня радону.
- 10** Для жінок:
  - грудне вигодовування знижує ризик розвитку раку в матері. Якщо у вас є можливість, то годуйте вашу дитину грудьми;
  - замісна гормональна терапія (ЗГТ) збільшує ризик деяких видів раку. Обмежте використання ЗГТ.
- 11** Забезпечте вашим дітям можливість отримати вакцину:
  - проти гепатиту В (для новонароджених);
  - проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) (для дівчаток).
- 12** Долучіться до організованих програм скринінгу раку:
  - рак кишківника (чоловіки та жінки);
  - рак грудей (жінки);
  - рак шийки матки (жінки).

Європейський кодекс із боротьби проти раку зосереджений на конкретних діях, які може зробити будь-яка людина для попередження раку. Для успішної профілактики раку цим індивідуальним діям необхідна підтримка у вигляді державних заходів і практик.

Дізнайтесь більше про Європейський кодекс із боротьби проти раку за посиланням:  
<http://www.cancercode.eu>

