

EVROPSKI KODEKS PROTIV RAKA

12 načina, za smanjenje rizika od raka

- 1 Nemojte pušiti. Nemojte koristiti duvanske proizvode u bilo kom obliku.
- 2 Nemojte dopuštati pušenje u svom domu. Podržite politiku nepušenja na radnom mestu.
- 3 Održavajte zdravu telesnu težinu.
- 4 Budite fizički aktivni u svakodnevnom životu. Organičite vreme koje provodite sedeći.
- 5 Hranite se zdravo:
 - Jedite što više integralnih žitarica, mahunarki, povrća i voća.
 - Ograničite unos visokokaloričnih namirnica (hrane bogate šećerom ili masnoćama) i izbegavajte zasladena pića.
 - Izbegavajte suhomesnate proizvode; ograničite unos crvenog mesa i hrane sa visokim sadržajem soli.
- 6 Ukoliko konzumirate alkohol bilo koje vrste, budite umereni. Nekonzumiranje alkohola smanjuje rizik od raka.
- 7 Izbegavajte preterano izlaganje suncu, posebno u slučaju dece. Korisite proizvode za zaštitu od sunca. Nemojte koristiti solarijum.
- 8 Poštujte zdravstvena i sigurnosna uputstva na radnom mestu kako biste se zaštitili od rizika.
- 9 Saznajte da li ste u svom domu izloženi visokom nivou radona. Preduzmite mere za smanjenje visoke koncentracije radona.
- 10 Za žene:
 - Dojenje smanjuje rizik nastanka raka. Ukoliko možete, dojite svoje dete.
 - Hormonska supstitutivna terapija (HRT) povećava rizik od određenih vrsta raka. Ograničite korišćenje HRT.
- 11 Pobrinite se da vaša deca budu vakcinisava protiv:
 - Hepatitisa B (za novorođenčad)
 - Humanog papiloma virusa (HPV) (za devojčice)
- 12 Učestvujte u organizovanim programima za rano otkrivanje raka:
 - Raka debelog creva (muškarci i žene)
 - Raka dojke (žene)
 - Raka grlića materice (žene)

Evropski Kodeks Protiv Raka usmeren je na aktivnosti koje građani mogu preduzeti u cilju prevencije raka. Za uspešnu prevenciju raka potrebno je da ove aktivnosti budu podržane vladinim politikama i merama.

<http://www.cancercode.eu>