EUROPEAN CODE AGAINST CANCER

კიბოსთან ბრძოლის ევროპული კოდი

12 გზა კიბოს რისკის შესამცირებლად

---

1 ნუ მოწევთ. თამბაქოს ნებისმიერ ფორმა მავნებელია

2 შექმენით თამბაქოსაგან თავისუფალი გარემო შინ და მხარი დაუჭირეთ ასეთი პოლიტიკის გატარებას სამსახურში

3 იმოქმედეთ იმისთვის რომ შეინარჩუნოთ სხეულის ჯანსაღი წონა

4 იყავით ფიზიკურად აქტიური. მინიმუმამდე დაიყვანეთ ჯდომის ხანგრძლივობა

5 მიიღეთ ჯანსაღი საკვები: გქონდეს ჯანსაღი კვების რაციონი:

- მიიღეთ ბევრი მთელი მარცვლეული, პარკოსნები, ბოსტნეული და ხილი . შეზღუდეთ მაღალკალორიული საკვები(შაქრისა და ცხიმის შემცველი საკვები) და მოერიდეთ ტკბილი სასმელების მიღებას .
- მოერიდეთ გადამუშავებული ხორცის მიღებას; შეზღუდეთ ხორცეული და მარილიანი საკვები.

6 ნებისმიერი სახის ალკოჰოლის მოხმარების შემთხვევაში შეზღუდეთ მისი მიღება; ალკოჰოლზე უარის თქმა კიბოს პრევენციის საუკეთესო საშუალებაა

7 მოერიდეთ და მოარიდეთ, განსაკუთრებით ბავშვები, მზის სხივების ჭარბად მიღებას. გამოიყენეთ მზისგან დამცავი კრემები. ნუ მიმართავთ სოლარიუმებს

8 ჯანმრთელობისა და უსაფრთხოების ინსტრუქციების შესაბამისად, სამუშაო გარემოში თავი დაიცავით კიბოს გამომწვევი ნივთიერებების ზემოქმედებისაგან

9 შეამოწმეთ არის თუ არა თქვენს სახლში რადონის ბუნებრივად მომატებული დონე. მიიღეთ ზომები რადონის დონის შესამცირებლად.

10 ქალებს:

- ძუძუთი კვება, დედებში ამცირებს კიბოს განვითარების რისკს. თუ შესაძლებელია, აუცილებლად აწოვეთ ბავშვს ძუძუ.
- ჰორმონ-ჩანაცვლებითი თერაპია ზრდის გარკვეული სიმსივნეების განვითარების რისკს. ამიტომ, შეზღუდეთ მათი მიღება.

11 დარწმუნდით, რომ თქვენს შვილებს ჩატარებული აქვთ აცრა:

- B ჰეპატიტზე (ახალშობილი)
- ადამიანისპაპილომავირუსზე (აპვ) (გოგონები)

12 ჩაერთეთ შემდეგ სკრინინგ პროგრამებში:

- ნაწლავის კიბოს სკრინინგი (ქალები და კაცები)
- ძუძუს კიბოს სკრინინგი (ქალები)
- საშვილოსნოს ყელის კიბოს სკრინინგი (ქალები).

The European Code Against Cancer focuses on actions that individual citizens can take to help prevent cancer.

Successful cancer prevention requires these individual actions to be supported by governmental policies and actions.

Find out more about theEuropean Code Against Cancer at: www.cancercode.eu

ECL Association of European Cancer Leagues

European Code Against Cancer — 12 WAYS TO REDUCE YOUR CANCER RISK

These recommendations are the result of a project coordinated by the International Agency for Research on Cancer andco-financed by the European Commission.