

קוד אירופאי חדש נגד מחלת הסרטן
הושק ב-14 לאוקטובר, 2014

הקוד האירופאי הוא יוזמה של European Commission ופיתוח של ה-International Agency for Research on Cancer (IARC) - רשות מחקר הסרטן של ארגון הבריאות העולמי.

הקוד כולל מערך של 12 המלצות מבוססות מחקר, להפחתת הסיכון לחלות בסרטן.

12 דרכים להפחית את הסיכון שלכם לחלות בסרטן:

1. אל תעשנו. אל תשתמשו בשום סוג של מוצרי טבק.
2. דאגו שביתכם יהיה נקי מעישון. במקום עבודתכם, הביעו תמיכה במדיניות של מקום עבודה נקי מעישון.
3. שמרו על משקל גוף תקין.
4. היו פעילים מבחינה גופנית בחיי היום יום. הגבילו את הזמן שאתם מבילים בישיבה.
5. הקפידו על תזונה בריאה:
 - הרבו באכילה של דגנים מלאים, קטניות, ירקות ופירות.
 - הגבילו את הצריכה של מזונות בעלי ערך קלורי גבוה (מזונות עשירים בשומן ובסוכר), והימנעו ממשקאות ממותקים.
 - הימנעו מצריכת בשר מעובד, הגבילו את הצריכה של בשר אדום, ומזונות עשירים במלח.
6. אם אתם צורכים אלכוהול מכל סוג, הגבילו את כמויות הצריכה. למניעת סרטן, עדיף להימנע בכלל משתיית משקאות אלכוהוליים.
7. הימנעו משהייה ממושכת בשמש, בייחוד עם ילדים. השתמשו במסנני קרינה מפני השמש. אל תשתמשו במיטות שיזוף.
8. במקום עבודתכם, הגנו על עצמכם מפני חומרים מסרטנים, על ידי הקפדה על תקנות בטיחות וגהות בתעסוקה.
9. בדקו האם אתם חשופים לרמות גבוהות של קרינת גז ראדון בביתכם. נקטו באמצעים כדי להפחית את רמות הקרינה של הרדון.
10. לנשים:
 - הנקה מפחיתה את הסיכון של האם לחלות בסרטן. אם הדבר מתאפשר, הניקי את תינוקך.
 - טיפול בתחליפי הורמונים מגביר את הסיכון לסוגים שונים של סרטן. הגבילו צריכה של תרופות אלו.

11. וודאו כי ילדיכם משתתפים בתכנית החיסונים נגד:

- הפטיטיס B (עבור ילודים)
- חיסון נגד וירוס הפפילומה האנושי (HPV) לנערות, לפני גיל התחלת קיום יחסי מין.

12. קחו חלק בתכניות סקר לאומיות לגילוי מוקדם של סרטן:

- סרטן המעי הגס (נשים וגברים).
- סרטן השד (נשים).
- סרטן צוואר הרחם (נשים).

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 the European Code Against Cancer at: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



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