

# ЕВРОПЕЙСКИЙ КОДЕКС ПО БОРЬБЕ ПРОТИВ РАКА

## 12 способов снизить риск развития рака

- 1 Не курите. Не используйте табак в любых формах.
- 2 Сделайте дом местом, свободным от табачного дыма. Поддерживайте инициативы по запрету курения на рабочих местах.
- 3 Поддерживайте здоровый вес.
- 4 Ведите активный образ жизни. Ограничивайте время, проведенное в сидячем положении.
- 5 Придерживайтесь здоровой диеты:
  - Ешьте больше овощей и фруктов, цельнозерновых и бобовых продуктов.
  - Воздерживайтесь от употребления высококалорийных продуктов (продуктов с высоким содержанием сахара или жира), избегайте сладких напитков.
  - Избегайте обработанного мяса; ограничьте употребление красного мяса и пищи с высоким содержанием соли.
- 6 В случае употребления алкоголя любого типа, постарайтесь ограничить объем напитков. Для профилактики рака лучше совсем не употреблять алкоголь.
- 7 Избегайте избытка солнца, это особенно важно для детей. Используйте средства защиты от солнца. Не пользуйтесь солярием.
- 8 Для избежания воздействия канцерогенных веществ, следуйте правилам техники безопасности на рабочем месте.
- 9 Выясните, не подвергаетесь ли вы излучению от повышенной концентрации радона в месте вашего проживания. Примите меры для снижения уровня радона.
- 10 Для женщин:
  - Грудное вскармливание снижает риск развития рака у матери. Если это возможно, кормите вашего ребенка грудью.
  - Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) увеличивает риск некоторых видов рака. Ограничьте использование ЗГТ.
- 11 Обеспечьте вашим детям участие в следующих программах вакцинации:
  - Против гепатита В (для новорожденных)
  - Против вируса папилломы человека (ВПЧ) (для девочек).
- 12 Примите участие в организованных программах скрининга рака:
  - Рак кишечника (мужчины и женщины)
  - Рак груди (женщины)
  - Рак шейки матки (женщины).

Европейский кодекс по борьбе против рака сосредоточен на действиях, которые отдельные граждане могут предпринять для помощи по предотвращению рака. Для успешной профилактики рака, этим индивидуальным действиям необходима поддержка в виде государственных мер и практик.

Узнайте больше о Европейском кодексе по борьбе против рака по следующему адресу:

<http://www.cancercode.eu>



Приведенные рекомендации являются результатом проекта координируемого Международным агентством по изучению рака, реализованным с финансовой помощью.