



EVROPSKÝ KODEX PROTI RAKOVINĚ

Evropský kodex proti rakovině (European Code Against Cancer) je iniciativa Evropské komise, která si klade za cíl informovat občany EU o způsobech, jakými mohou snížit své riziko onemocnění zhoubnými nádory. Čtvrtá revize kodexu byla přijata v říjnu 2014 a obsahuje celkem dvanáct doporučení, kterými by se relativně snadno mohla řídit většina populace.

Čím více uvedených doporučení budou lidé dodržovat, tím nižší bude jejich riziko vzniku zhoubného nádoru. Podle odborných odhadů by bylo možné zabránit polovině ze všech úmrtí na zhoubné nádory v Evropě, kdyby se každý občan řídil uvedenými doporučeními.

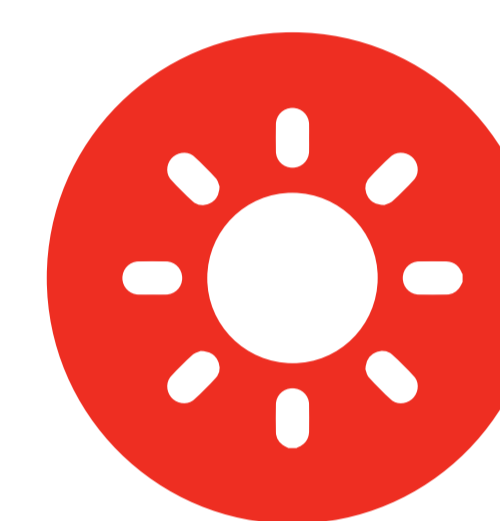
Zdroj: European Code Against Cancer

12 způsobů, jak omezit riziko rakoviny

1. Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.



7. Vyhněte se přímému slunečnímu záření v pásech dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.



2. Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.



8. Na pracovišti se dodržováním pravidel bezpečnosti práce chráňte před látkami způsobujícími rakovinu.



3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.



9. Zjistěte, zda nejste ve vašem domě vystaveni záření pocházejícímu z přirozeně vysokých úrovní radonu. Snažte se vysoké úrovně radonu snížit.



4. Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.



10. Pro ženy:

- Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Je-li to možné, kojte své dítě.
- Hormonální substituční terapie zvyšuje riziko některých typů rakoviny. Omezte používání hormonální substituční terapie.



5. Stravujte se zdravě:

- Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.
- Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhněte se slazeným nápojům.
- Vyhněte se zpracovanému masnému výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.



11. Zajistěte, aby se všichni účastnili očkovacích programů proti:

- hepatitidě B (pro novorozence),
- lidskému papilomaviru (HPV) (pro dívky).



6. Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.



12. Účastněte se organizovaných screeningových programů zaměřených na:

- rakovinu tlustého střeva a konečníku (muži i ženy)
- rakovinu prsu (ženy)
- rakovinu děložního čípku (ženy)



ZAŽIJTE S NÁMI PREVENCI
Nic nestojí, ale má cenu života

