



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.



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



3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.



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



5. Stravujte se zdravě:

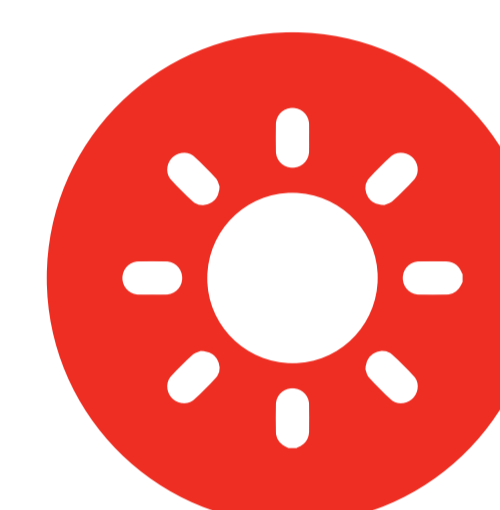
- Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin, zeleniny a ovoce.
- Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.
- Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.



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



7. Vyhýbejte se přílišnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.



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



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



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.



11. Zajistěte, aby se vaše děti účastnily očkovacích programů proti:

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



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

