Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Wielu zachorowań na nowotwory można uniknąć poprzez stosowanie się do wskazówek zawartych w Europejskim kodeksie walki z rakiem. Zacznij już dzisiaj!

Oto **12 sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka:**

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
   - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;
   - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;
   - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
    - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
    - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:
    - wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
    - wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV (dotyczy dziewcząt).
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
    - raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
    - raka piersi (u kobiet);
    - raka szyjki macicy (u kobiet).

W grafice tytułowej wykorzystano: Obraz Vidmir Raic z Pixabay, Obraz Angelo Esslinger z Pixabay, Obraz Ralf Kunze z Pixabay, Obraz Pexels z Pixabay, Obraz Alexas_Fotos z Pixabay, Obraz Jasmine Lin z Pixabay, Obraz PublicDomainPictures z Pixabay, Obraz RENE RAUSCHENBERGER z Pixabay

Data utworzenia
30-01-2020 (Michał Pisula)
Data modyfikacji
30-01-2020 (Michał Pisula)
Data publikacji
30-01-2020