

# EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

## 12 nasvetov za zmanjšanje tveganja raka ALI OGROŽENOSTI Z RAKOM?

- 1 Ne kadite. Ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršni koli obliki.
- 2 V vašem domu naj ne bo tobačnega dima. Podpirajte prepoved kajenja na delovnem mestu.
- 3 Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo.
- 4 Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.
- 5 Prehranjujte se zdravo:
  - jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja.
  - omejite uživanje visokokalorične hrane (hrane z visoko vsebnostjo sladkorja ali maščob) in se izogibajte sladkim pijačam.
  - izogibajte se predelanim mesnim izdelkom in omejite uživanje rdečega mesa in živil z visoko vsebnostjo soli.
- 6 Omejite pitje vseh vrst alkoholnih pijač! Za preprečevanje raka je najbolje, da jih sploh ne pijete.
- 7 Izogibajte se čezmernemu sončenju, še zlasti otroci! Uporabljajte zaščito pred soncem. Ne uporabljajte solarijev.
- 8 Na delovnem mestu se zaščitite pred snovmi, ki povzročajo raka, zato spoštujte navodila o varnosti in zdravju pri delu.
- 9 Ugotovite, kakšno je sevanje zaradi visok koncentracij radona pri vas doma. Ukrepajte in zmanjšajte visoke koncentracije radona.
- 10 Ženske:
  - Dojenje zmanjšuje vašo ogroženost z rakom. Če lahko, dojite svojega otroka.
  - Nadomestno hormonsko zdravljenje povečuje ogroženost z nekaterimi vrstami raka. Omejite jemanje nadomestnih hormonskih zdravil.
- 11 Poskrbite, da bodo vaši otroci cepljeni proti:
  - hepatitisu B (novorojenčki)
  - humanim papiloma virusom (HPV) (deklince).
- 12 Udeležujte se organiziranih presejalnih programov za odkrivanje:
  - raka debelega črevesa in danke (moški in ženske)
  - raka dojke (ženske)
  - raka materničnega vratu (ženske).

Evropski kodeks proti raku se osredotoča na ukrepe, ki lahko posamezniku pomagajo pri preprečevanju raka. Za uspešno preprečevanje raka je pomembno, da te posamezne ukrepe podpirajo vladne politike in vladni ukrepi.

**Več o Evropskem kodeksu proti raku na spletni strani: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>**

