

12
European Code
Against Cancer
12
WAYS TO REDUCE
YOUR CANCER RISK

Európai Rákellenes Kódex



Ne dohányozzon.

Ne fogyasszon semmiféle dohányterméket.



Óvakodjon a túlzott napozástól,

különös tekintettel a gyermekekre.
Gondoskodjon napvédelemről.
Kerülje a szoláriumot.



Otthonát, munkahelyét tegye dohányfüstmentes övezetté.



Munkahelyén kövesse az egészségügyi és biztonsági előírásokat,

hogy óvja egészségét a rákkeltő anyagoktól.



Tegyen valamit egészséges testsúlyáért.



Járjon utána, nincs-e kitéve otthonában a természetes, magas radonsugárzásnak.

Tegyen intézkedéseket a radonsugárzás
szintjének csökkentésére.



Iktassa napirendjébe a rendszeres mozgást.

Minél kevesebb időt töltsön ülve.



Nőknek:

- Az anyák a szoptatással csökkenthetik az emlőrák kialakulását. Ha csak teheti, szoptassa csecsemőjét.
- A hormonpótló kezelések növelhetik a rák bizonyos fajtáinak kockázatát. Korlátozza a hormonpótló kezeléseket.



Táplálkozzon egészségesen:

- egyen több, teljes kiőrlésű lisztből készült terméket, hüvelyeseket, zöldséget és gyümölcsöt.
- mértékkel fogyasszon sok cukrot vagy zsírt tartalmazó, magas kalóriatartalmú élelmiszereket, kerülje a cukrozott italokat.
- kerülje a feldolgozott hústermékeket, mértékkel fogyasszon vörös húsokat és magas sótartalmú élelmiszereket.



Gondoskodjon róla, hogy gyermekei részt vegyenek az alábbi oltási programokban:

- Hepatitis B (újszülöttek)
- Humán papillomavírus (HPV) (leányok).



Mértékkel fogyasszon alkoholos italokat.

A rák megelőzés szempontjából
legjobb, ha egyáltalán nem fogyaszt
alkoholos italokat.



Fogadja el a meghívást és vegyen részt szervezett rákszűrésen:

- Vastagbélrák (férfiak és nők)
- Emlőrák (nők)
- Méhnyakrák (nők).