

Kodeks Walki z Rakiem: jak nie dać się chorobie

Lepiej zapobiegać, niż leczyć - zwłaszcza, jeśli chodzi o raka. Nowotworom w dużej mierze da się zapobiegać. Jak? Profilaktykę raka opisuje Europejski Kodeks walki z Rakiem. Przeczytaj dokładnie, co zalecają lekarze i jak łatwo (a nawet przyjemnie!) stosować się do ich rad.



Punkt 1: Nie pal, nie przebywaj w towarzystwie osób palących.

Punkt 2: Wystrzegaj się otyłości.

Punkt 3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

Punkt 4: Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej pięć porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.

Punkt 5. Nie spożywaj alkoholu.

*Punkt 6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
Szczególnie narażone są dzieci i młodzież.*

Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.

Punkt 7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.

Punkt 8. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Punkt 9. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Punkt 10. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.

Punkt 11. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

