

# **EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM**

## **I. Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.**

- 1. Nie pal. Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.**
- 2. Wystrzegaj się otyłości**
- 3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.**
- 4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.**
- 5. Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wio lub napoje wysokoprocentowe- ogranicz ich spożycie.**
- 6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.**
- 7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.**
- 8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.**

## **II. Programy ochrony zdrowia publicznego, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse wyleczenia.**

- 9. Kobiety po 25 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.**
- 10. Kobiety po 50 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.**
- 11. Kobiety i mężczyźni po 50 roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.**