

## 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, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji\* dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
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 zwiększyć szanse ich 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.

\* Porcja alkoholu to 8 g czystego alkoholu. Jest to równowartość 1 kieliszka wódki, 1 małego piwa lub 1 kieliszka wina.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.  
Poparzenie słoneczne może podwoić  
ryzyko wystąpienia nowotworu skóry.  
Wcześnie wykryty nowotwór skóry  
jest w pełni wyleczalny  
– wystarczy  
zgłosić się  
do chirurga,  
onkologa  
lub dermatologa.



Krem z filtrem nałóż 30 minut przed wystawieniem skóry na działanie promieni słonecznych. Jeśli pływasz, nakładaj krem na całe ciało co dwie godziny lub częściej w przypadku, gdy wykonujesz inny wysiłek fizyczny.



Ministerstwo Zdrowia

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

