

Европейски кодекс за борба с рака



12 начина да намалите риска от рак

Ако следвате тези съвети, по-трудно
ще се разболееете от рак:

- 1 Не пушете.
- 2 Превърнете дома и работното си място в среда без тютюнев дим.
- 3 Контролирайте телесното си тегло, не напълнявайте, нито отслабвайте прекалено.
- 4 Ежедневно извършвайте физическа дейност. Прекарвайте по-малко време в седнало положение.
- 5 Хранете се здравословно:
 - Яжте пълнозърнести храни, бобови растения, зеленчуци и плодове.
 - Ограничете подсладените напитки.
 - Ограничете храните, богати на захари или мазнини.
 - Ограничете приема на червено месо и храни с високо съдържание на сол.
 - Избягвайте консумацията на **преработено** месо



Преработено месо

е месо, на което се добавят вещества за подобряване на вкуса и трайността му. Напр. шунка и кремвирши.

- 6 По-добре не консумирайте алкохол.
- 7 Избягвайте пряката слънчева светлина, най-вече за децата.
Ако се излагате на слънце, използвайте подходящо облекло, чадър или слънцезащитни продукти. Не използвайте солариуми.
- 8 На работното си място следвайте инструкциите за защита на здравето.
- 9 Разберете дали в жилището си не сте изложени на лъчение от естествено високи нива на **радон**. Вземете мерки за намаляване на високите нива на радон.
- 10 За жените:
 - Кърменето намалява риска от рак у жените. Ако можете, кърмете бебето си.
 - **Хормонозаместителната терапия (ХЗТ)** увеличава риска от появата на някои видове рак. Ограничете прилагането на ХЗТ.

Хормонозаместителната терапия (ХЗТ)

е медицинско лечение, при което се приемат хормони, като тези, които произвеждат яйчниците.

Радонът

е газ, който може да причини рак. Радонът се среща в почвата, земната кора, и може да проникне в сградите.

11 Трябва да ваксинирате децата си срещу:

- Хепатит В (за новородени).
- Човешки папиломавирус (HPV) (за момичета).

12 Учайствайте в програми за превенция и

ранна диагностика на рака:

- Рак на дебелото черво (мъже и жени)
- Рак на гърдата (жени)
- Рак на шийката на матката (жени)

За превенция на рака,

всеки един от нас трябва да следва тези

12 съвета на Европейския кодекс за борба с рака,

а Правителствата трябва да приемат мерки, които да подкрепят тези лични действия.

Ранната диагностика

е откриване на някакво заболяване преди появата на симптоми.