

Buďte zdraví a predchádzajte onkologickým ochoreniam**Ako?**

- Nefajčite.
- Vyhýbajte sa obezite.
- Vykonávajte pravidelnú fyzickú aktivitu s výdajom energie.
- Jedzte denne viac druhov zeleniny a ovocia, obmedzte príjem potravín obsahujúcich živočíšne tuky.
- Vyhýbajte sa nadmernej konzumácii alkoholu.
- Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu.
- Dodržiavajte pravidlá ochrany pred známymi rakovinotvornými látkami.
- Ženy: nezabúdajte na pravidelné samovyšetrenie prsníkov, zúčastňujte sa preventívnych gynekologických prehliadok.
- Muži a ženy od 50. roku veku: zúčastňujte sa na skríningu hrubého čreva a konečníka.
- Zúčastňujte sa na vakcinačných programoch proti infekcii spôsobenej vírusom HPV a HBV.

Informácie a rady o prevencii môžete získať aj:

- **na Linke pomoci: 02/52 96 51 48**
- **v internetovej poradni www.lpr.sk**
- **v Centrách pomoci Ligy proti rakovine v Bratislave, Martine, Košiciach**

Liga proti rakovine, Brestová 6, Bratislava,
tel: 02/52 92 17 35, www.lpr.sk

Zdroj údajov: Union for International Cancer Control, www.uicc.org

Spoločne to dokážeme!



Svetový deň proti rakovine
4. február 2012



Svetový deň proti rakovine je iniciatíva, v rámci ktorej sa Únia pre medzinárodnú kontrolu rakoviny (UICC), jej členovia a celý svet spájajú v boji proti globálnej epidémii rakoviny. Jej cieľom je pomôcť zabrániť miliónom predčasných úmrtí ročne tým, že bude zvyšovať povedomie o možnostiach predchádzania rakovine cestou vyzývania vlád i jednotlivcov na celom svete, aby sa aktívne zapájali do boja proti tejto chorobe.

Viete, že...

... každý rok je viac ako 12,7 mil. ľuďom diagnostikované onkologické ochorenie a 7,6 mil. ľudí na túto diagnózu zomiera? Predpokladá sa, že do roku 2030 zomrie na svete na onkologické ochorenia 12 mil. ľudí. Je naozaj čas začať aktívne konať...

Celková hodnota pasivity v boji proti rakovine je väčšia ako cena aktívnych krokov!

Cesta k redukcii bremena rakoviny a predčasných úmrtí na chronické choroby je možná len cez úsilie každého človeka, organizácie a vlády individuálne – každý musí prispieť svojou časťou.

Liga proti rakovine sa pravidelne pripája k aktivitám Svetového dňa proti rakovine. Pridajte sa k nám a predchádzajme rakovine: „**Spoločne to dokážeme!**“!

Fakty o rakovine

● Rakovina je drahá

Vedeli ste, že ekonomická hodnota rakoviny presahuje všetky ostatné ochorenia?

● Prevencia je lepšia ako liečba

Vedeli ste, že zo 100 prípadov diagnostikovanej rakoviny 33 prípadom by bolo možné predísť?

● Rakovina vs. iné ochorenia

Vedeli ste, že počet úmrtí na rakovinu je väčší ako počet úmrtí na HIV/AIDS, maláriu a tuberkulózu?

● To, kde žijete, zaväz

Vedeli ste, že počet vyliečených v danej krajine odzrkadľuje rozdiely v zdravotníctve na celom svete?

● Boj o život

Vedeli ste, že 60% úmrtí v dôsledku rakoviny prsníka sa vyskytuje v rozvojových krajinách?