



LIGA PROTI
RAKOVINE



LIGA PROTI
RAKOVINE

AK POTREBUJETE POMOC,
PODPORU ČI RADU,
KONTAKTUJTE BEZPLATNE
NAŠU ONKOPORADŇU




0800 11 88 11

Rozpis odborníkov vám je k dispozícii na
www.lpr.sk/onkoporadna


poradna@lpr.sk


Viac informácií o bezplatných programoch Ligy proti rakovine určených
pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na www.lpr.sk

 LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

 @ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (2023)

 Brestová 6
821 02 Bratislava

 02/52 92 17 35

 lpr@lpr.sk
www.lpr.sk

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov,
ako si znížiť
riziko rakoviny



1. Nefajčite.
Neužívajte tabak v žiadnej forme.

2. Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie.
Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.

3. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.

4. Hýbte sa každý deň.
Obmedzte čas strávený sedením.

5. Zdravo sa stravujte:

- Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
- Obmedzte vysokokalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
- Vyhýbajte sa výrobkom zo spracovaného mäsa, obmedzte konzumáciu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.

6. Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo. V záujme prevencie rakoviny je lepšie alkohol nepiť.

7. Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – platí to najmä pre deti.
Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá.

8. Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.

9. Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu.
Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.

10. Pre ženy:

- Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite.
- Substitučná hormonálna terapia (HRT) zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.

11. Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovania proti:

- hepatitíde typu B (novorodenci),
- ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá, chlapci).

12. Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skriningu rakoviny:

- hrubého čreva (muži aj ženy),
- prsníka (ženy),
- krčka maternice (ženy).

Európsky kódex proti rakovine sa zameriava na opatrenia, ktoré môžu v rámci prevencie rakoviny podniknúť samotní občania. Úspešná prevencia rakoviny si vyžaduje, aby tieto jednotlivé opatrenia boli podporené vládnymi politikami a opatreniami.

Viac o Európskom kódexe proti rakovine nájdete na webovej lokalite: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

