**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 mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.**

1. **Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo.**
2. **Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – najmä deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá.**
3. **Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvorným látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.**
4. **Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.**
5. **Pre ženy:**

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

1. **Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovanie proti**

* **hepatitíde typu B (novorodenci)**
* **ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá)**

1. **Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:**

* **hrubého čreva (muži aj ženy)**
* **prsníka (ženy)**
* **krčka maternice (ženy)**

https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sk/

 