



# 12 NASVETOV PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku

PRIPOROČILA · PROTI · RAKU · NAJ · NE · OBVISIJO · V · ZRAKU

## 1 NE KADITE.

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih in povezanih izdelkov v kakršnikoli obliki.
- Kadilci, čim prej opustite kajenje.



## 2 NE IZPOSTAVLJAJTE SEBE IN DRUGIH TOBAČNEMU DIMU IZ OKOLJA.

- Kjer kdo kadi, tudi ljudje v njegovi okolici vdihavajo tobačni dim (neprostovoljno ali pasivno kajenje).
- Izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja tudi nekadilcem veča ogroženost z infarktom, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.



## 3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO.

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke ter številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter s telesno dejavnostjo.



## 4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI.

- Omejite čas, ki ga preživite sede.
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh).



## 5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO.

- Jejite veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja.
- Ne jejite preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam.
- Izogibajte se predelanim mesnim izdelkom in jejite manj rdečega mesa in živil z visoko vsebnostjo soli.



## 6 OMEJITE PITJE VSEH VRST ALKOHOJNIH PIJAČ.

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Pitje alkoholnih pijač lahko zagotovo povzroči vsaj sedem vrst raka.
- Tveganje za nastanek raka se veča z vsako popito alkoholno pijačo. Več alkohola kot popijete, večja je ogroženost.



## 7 ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJAJTE SONČNIM ŽARKOM.

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce.
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



## 8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA.

- Preverite, s katerimi snovmi imate opravka na delovnem mestu.
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.



## 9 PREVERITE, ČE STE DOMA IZPOSTAVLJENI RADONU.

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



## 10 ŽENSKE:

- dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče,
- omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka.



## 11 POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B,
- človeškemu papilomskemu virusom (HPV).



## 12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV.

- Po 50. letu opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program **Svit**.
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu. Če dobite vabilo na pregled v programu **ZORA**, se nanj odzovite.
- Ženske, starejše od 50 let, redno hodite na preventivni mamografski pregled. Ko dobite vabilo programa **DORA**, se odzovite nanj.

