



ZVEZA SLOVENSKIH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

Za več
informacij
obiščite



Evropski kodeks proti raku, 5. izdaja

14 nasvetov, kako lahko pomagate preprečiti raka

1



Kajenje

Ne kadite. Ne uporabljajte tobačnih izdelkov v nobeni obliki niti izdelkov za vejpanje. Če kadite, bi morali nehati.

2



Izpostavljenost tobačnemu dimu drugih kadilcev

Ohranajte svoj dom in avto brez tobačnega dima.

3



Čezmerna telesna masa in debelost

Ukrepi za preprečevanje ali obvladovanje čezmerne telesne mase in debelosti:

- omejite živila, ki imajo veliko kalorij, sladkorja, maščob in soli;
- omejite pijače z visoko vsebnostjo sladkorja; pijte večinoma vodo in nesladkane pijače;
- omejite uživanje močno predelanih živil.

4



Telesna dejavnost

Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.

5



Prehrana

Kot glavni del svoje dnevne prehrane jejte polnozrnat izdelke, zelenjavo, stročnice in sadje. Omejite uživanje rdečega mesa in se izogibajte predelanim mesnim izdelkom.

6



Alkohol

Izogibajte se alkoholnim pijačam.

7



Dojenje

Otroka dojite čim dlje.

8



Izpostavljenost sončnim/UV žarkom

Izogibajte se pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom, na to še zlasti pazite pri otrocih. Uporabljajte zaščito pred soncem. Nikoli ne uporabljajte solarijev.

9



Rakotvorni dejavniki na delovnem mestu

Seznajte se z rakotvornimi dejavniki na delovnem mestu in od svojega delodajalca zahtevajte, naj vas zaščiti pred njimi. Vedno upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.

10



Radon v zaprtih prostorih

Seznajte se s koncentracijo radona na svojem območju, in sicer tako, da pogledate lokalni zemljevid radona. Poiščite strokovno pomoč za merjenje koncentracije v svojem domu in jo po potrebi znižajte.

11



Onesnaženost zraka

Sprejmite ukrepe za zmanjšanje izpostavljenosti onesnaženemu zraku:

- namesto avtomobila uporabljajte javni prevoz, hodite ali kolesarite;
- za hojo, kolesarjenje ali vadbo izberite poti na območjih z manj prometa;
- ne kurite s snovmi, kot sta premog ali les, in tako svoj dom ohranite brez dima;
- podpirajte politike za izboljšanje kakovosti zraka.

12



Rakotvorne okužbe

- Deklice in dečke cepite proti virusu hepatitisa B in človeškemu papilomavirusu (HPV) v starosti, ki je priporočena v vaši državi.
- Sodelujte pri testiranju in zdravljenju virusov hepatitisa B in C, virusa človeške imunske pomanjkljivosti (HIV) ter bakterije *Helicobacter pylori*, kot je priporočeno v vaši državi.

13



Hormonsko nadomestno zdravljenje

Če se po temeljitem pogovoru z zdravstvenim delavcem odločite za hormonsko nadomestno zdravljenje (zaradi simptomov menopavze), omejite njegovo uporabo na čim krajše obdobje.

14



Organizirani presejalni programi za odkrivanje raka

Sodelujte pri organiziranih presejalnih programih za odkrivanje raka:

- raka debelega črevesa in danke (Program Sviti);
- raka dojk (DORA);
- raka materničnega vratu (ZORA);
- pljučnega raka.



ZVEZA SLOVENSKEH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



FUNDACIJA ZA
RAKOVNE RAZISKAVE
SLOVENSKE
ONKOLOGIJE



Co-funded by
the European Union

International Agency for Research on Cancer



World Health
Organization