Evropský kodex proti rakovině – 12 zásad, jak předcházet vzniku rakoviny

Kodex byl vypracován na základě nejnovějších vědeckých poznatků a obsahuje celkem 12 doporučení pro zdravější životní styl, která by měla podpořit prevenci nádorových onemocnění napříč Evropou. Čím více uvedených doporučení budou lidé dodržovat, tím nižší bude jejich riziko vzniku zhoubného nádoru. Podle odborných odhadů by bylo možné zabránit polovině ze všech úmrtí na zhoubné nádory v Evropě, kdyby se každý občan řídil uvedenými doporučeními.

Originál je k dispozici na stránkách European Code Against Cancer, překlad převzat ze stránek www.onconet.cz, oficiálních stránek Národního onkologického programu ČR.

1. **Nekuřte. Vyhněte se jakékoliv formě tabáku.**

2. **Mějte svůj domov nekuřácký. Podpořte tento přístup i ve svém pracovním prostředí.**

3. **Snažte si udržet zdravou tělesnou hmotnost.**

4. **Denně vykonávejte nějakou tělesnou činnost. Omezte čas strávený sezením.**

5. **Jezte zdravě:**
   - **Jezte hodně celozrnných výrobků, luštěniny, zeleniny a ovoce.**
   - **Omezte vysoce kalorické potraviny (potraviny s vysokým obsahem cukru nebo tuku) a vyhněte se sladkým nápojům.**
   - **Vyhněte se průmyslově upravenému masu, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.**

6. **Pokud pijete alkohol jakéhokoliv typu, omezte jeho příjem. Nejlepší je alkoholu se vyhnout úplně.**

7. **Předcházejte přílišnému vystavování se slunečnímu záření, zvláště u dětí. Při pobytu na slunci používejte ochranné prostředky. Vyhněte se soláriím.**

8. **Při svém povolání se chraňte před rakovinotvornými látkami a postupujte dle zdravotních a bezpečnostních pokynů.**

9. **Zjistěte si, zda nejste doma vystaveni záření radonu. Přijměte opatření ke snížení jeho vysoké koncentrace.**

Pro ženy:

10.
- **Kojení snižuje u matek riziko vzniku rakoviny. Pokud můžete, své dítě kojte.**
- **Hormonální substituční léčba zvyšuje riziko vzniku mnoha typů rakoviny. Omezte ji.**

Zajistěte svým dětem očkování:

11.
- **Proti hepatitidě B (u novorozenců).**
- **Proti lidským papilomavirům (HPV) (u dívek).**

Účastněte se organizovaných screeningových programů:

12.
- **Rakoviny tlustého střeva (muži i ženy).**
- **Rakoviny prsu (ženy).**
- **Rakoviny děložního čípku (ženy.)**

Poznámka:

V rámci prevence zhoubného nádoru prostaty by muži nad 50 let měli absolvovat preventivní vyšetření prostaty.