pacjent.gov.pl

# Zmniejsz ryzyko raka

Data aktualizacji
2022-02-04

Przez proste, codzienne działania możemy obniżać ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Zostały one zebrane w Europejskim kodeksie walki – gotowej instrukcji podpowiadającej, w jaki sposób zachować zdrowie oraz poprawić jego stan. Mają formę zaleceń dotyczących prewencji nowotworów:

- pierwotnej – czyli ograniczania działania czynników ryzyka (kancerogenów) na nasz organizm
- wtórnej – czyli wykrywania choroby na możliwie najwcześniejszym etapie zaawansowania.

> **Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization) oszacowała, że przestrzeganie zaleceń kodeksu zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%.**

## Zalecenia profilaktyczne

- nie pal – ani czynnie, ani biernie
- utrzymuj prawidłową wagę ciała
- ruszaj się – liczy się systematyczność i regularność
- zdrowo się odżywiaj – unikaj np. cukru
- ogranicz alkohol
- chroń się przed słońcem
- chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy i promieniowaniem radonowym w domu
- jeśli jesteś kobietą – karm piersią (jeśli to możliwe) i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
- zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV
- wykonuj badania profilaktyczne.

## Publikacja dotycząca zapobiegania nowotworom

**Magazyn „Ze Zdrowiem”**

## Przeczytaj o programach profilaktycznych

**Zbadaj piersi – mammobus przyjedzie do Ciebie**

**Program profilaktyki nowotworów skóry**

**Program profilaktyki raka płuca**

**Pilotażowy program profilaktyki nowotworów wątroby**

**Profilaktyka raka szyjki macicy**

**Profilaktyka raka piersi**

**Profilaktyka nowotworów głowy i szyi**

**Program profilaktyki raka jelita grubego**

## Przeczytaj także

**Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi**

**Jak chronić się przed nowotworami głowy i szyi**

**Jak zapobiegać rakowi płuca**

**Rak prostaty – czy warto się badać**

**Jak chronić się przed nowotworem skóry**

**Europejski kodeks walki z rakiem**

**Rak jelita grubego – profilaktyka**

## Mały gruczoł, duży męski problem

## Nie daj się rakowi szyjki macicy

## Jak bronić się przed rakiem?