



## Zmniejsz ryzyko raka

Nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych, na które mamy wpływ. Z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem podpowiadamy, jak postępować, by zwiększyć szanse na zdrowe życie

Przez proste, codzienne działania możemy obniżyć 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?](#)