



## Jak się bronić przed nowotworami

Możesz skutecznie ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej. Dowiedz się więcej na ten temat

Ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Na większość z nich masz wpływ. Na przykład możesz unikać dymu tytoniowego, picia alkoholu czy niezdrowego odżywiania się.

## 12 sposobów na walkę z rakiem

Europejski kodeks walki z rakiem powstał z inicjatywy Komisji Europejskiej. Oparty jest na naukowych badaniach Evidence-based medicine. Kodeks pokazuje, jak przez proste, codzienne działania można obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory.

### Zobacz film

[Ekspert mówi, jakie kroki trzeba podjąć, aby ograniczyć ryzyko chorób nowotworowych](#)

Dowiedz się, co daje przestrzeganie zasad kodeksu. Jakie są zalecenia – czyli 12 sposobów na walkę z rakiem:

1. nie pal tytoniu
2. unikaj biernego palenia – nie przebywaj w zadymionych pomieszczeniach
3. kontroluj wagę – wystrzegaj się nadwagi i otyłości
4. bądź aktywny fizycznie
5. odżywiaj się zdrowo
6. ogranicz picie alkoholu
7. unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne
8. unikaj substancji rakotwórczych w środowisku pracy
9. chroń się przed promieniowaniem radonowym
10. (dla kobiet) zapobiegaj zachorowaniu na raka piersi – jeśli możesz, karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej
11. pamiętaj o szczepieniach przeciwko HBV – wirusowi zapalenia wątroby typu B i HPV – wirusowi brodawczaka ludzkiego
12. bierz udział w badaniach przesiewowych – wczesne wykrycie zmian daje szansę na wyleczenie nowotworu.

Według Światowej Organizacji Zdrowia – gdyby Europejczycy przestrzegali 12 zaleceń Europejskiego kodeksu walki z rakiem, mogliby uniknąć nawet 50% wszystkich zgonów nowotworowych w Europie.

### Przeczytaj o profilaktyce nowotworów

[Profilaktyka nowotworów - MATERIAŁY EDUKACYJNE](#)

## Badania profilaktyczne ratują życie

Dowiedz się o programach profilaktycznych, w których możesz wziąć udział. Wczesne rozpoznanie raka zwiększa szanse na wyleczenie. Weź udział w badaniach przesiewowych.

Programy profilaktyczne pacjent.gov.pl

## Infolinia onkologiczna

Masz pytania, wątpliwości lub obawy?

Zadzwoń pod numer [Telefonicznej Informacji Pacjenta](#) - 800 190 590 - i wybierz linię numer 3.

Dowiedz się między innymi:

- jak uzyskać skierowanie na leczenie onkologiczne,
- gdzie wykonasz badania,
- z których programów profilaktycznych możesz skorzystać.

[Magazyn Ze Zdrowiem –](#)

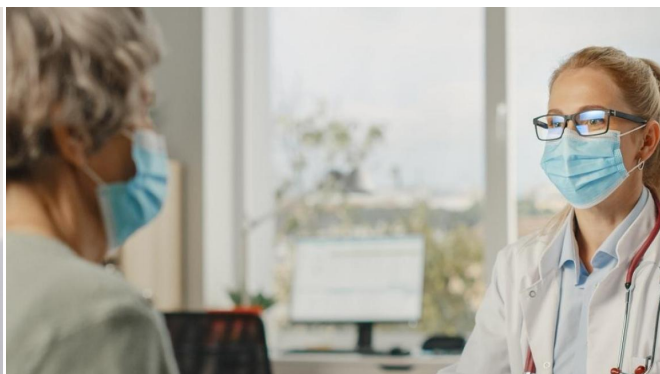
Polecamy: [zapobieganie nowotworom](#)

## Przeczytaj także



### 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



### Badaj się – nowotwory złośliwe tego nie lubią!

Masz niepokojące objawy? Czujesz się gorzej niż zwykle? Zauważyłeś na skórze jakieś zmiany lub wyczułeś w swoim ciele guz? Nie zwlekaj, zgłoś się do lekarza podstawowej opieki medycznej (POZ)



### Europejski kodeks walki z rakiem

Badania naukowe pokazują, że nawet ponad 90% przypadków chorób nowotworowych zależy od czynników zewnętrznych. Jak ograniczyć lub nawet całkowicie wyeliminować ich działanie, aby zmniejszyć ryzyko choroby?