

# EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

## 12 spôsobov, ako si znížiť riziko rakoviny

---

1. Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme.
2. Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie. Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.
3. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť.
4. Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením.
5. Zdravo sa stravujte:
  - Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
  - Obmedzte vysokokalorické potraviny s veľkým obsahom cukru a tuku a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
  - Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.
6. Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo.
7. Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu – najmä deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá.
8. Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci.
9. Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili.
10. Pre ženy:
  - Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite.
  - Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.
11. Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovanie proti
  - hepatitíde typu B (novorodenci)
  - ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá)
12. Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:
  - hrubého čreva (muži aj ženy)
  - prsníka (ženy)
  - krčka maternice (ženy)

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sk/>

---

International Agency for Research on Cancer

