

Slovak Translation

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE TRETIA VERZIA

Celkový zdravotný stav sa dá zlepšiť a mnohým úmrtiam na rakovinu sa dá predísť, ak si osvojíte zdravší životný štýl

1. Nefajčite. Ak fajčíte prestaňte. Ak neviete prestať, nefajčite v prítomnosti nefajčiarov.
2. Vyhýbajte sa obezite.
3. Vykonávajte denne nejakú telesnú činnosť so značným výdajom energie.
4. Jedzte denne viac rôznych druhov zeleniny a ovocia aspoň v piatich dávkach. Obmedzte príjem potravín, ktoré obsahujú živočíšne tuky.
5. Ak pijete alkohol, či už pivo, víno, alebo koncentráty, znížte ich na dva nápoje denne, keď ste muž a jeden nápoj denne, keď ste žena.
6. Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu. Zvlášť dôležité je chrániť deti a mladistvých. Tí, ktorí majú sklón sa na slnku rýchlo spáliť, sa musia chrániť počas celého života.
7. Dodržujte presné pravidlá ochrany pred známymi rakovinotvornými látkami. Dodržujte všetky zdravotné a bezpečnostné predpisy pri styku s látkami, ktoré môžu spôsobiť rakovinu. Dodržujte smernice národných kontrolných orgánov pre radiačnú ochranu.

Programy verejného zdravotníctva, ktorými sa dá predísť vývoju rakoviny, alebo zvýšiť pravdepodobnosť jej vyliečenia:

8. Ženy od 25. roku veku by sa mali zúčastňovať na skríningu krčka maternice v programoch so zaistenou kontrolou kvality v súlade so Smernicami Európskej únie.
9. Ženy od 50. roku veku by sa mali zúčastňovať na skríningu prsníka v programoch so zaistenou kontrolou kvality mamografického skríningu v súlade so Smernicami Európskej únie.
10. Muži a ženy od 50. roku veku by sa mali zúčastňovať na skríningu hrubého čreva a konečníka v programoch so zaistenou kontrolou kvality.
11. Zúčastňujte sa na vakcinačných programoch proti infekcii spôsobenej vírusom hepatitídy typu B.