



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU

Za več
informacij
obiščite



Evropski kodeks proti raku, 5. izdaja

14 nasvetov, kako lahko pomagate preprečiti raka

1



Kajenje

Ne kadite. Ne uporabljajte tobaknih izdelkov v nobeni obliki niti izdelkov za vejpanje. Če kadite, bi morali nehati.

2



Izpostavljenost tobačnemu dimu drugih kadičev

Ohranjajte svoj dom in avto brez tobačnega dima.

3



Čezmerna telesna teža in debelost

Ukrepji za preprečevanje ali obvladovanje čezmerne telesne teže in debelosti:

- omejite živila, ki imajo veliko kalorij, sladkorja, maščob in soli;
- omejite pijače z visoko vsebnostjo sladkorja; pijte večinoma vodo in nesladkane pijače;
- omejite uživanje močno predelanih živil.

4



Telesna dejavnost

Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.

5



Prehrana

Kot glavni del svoje dnevne prehrane jejte polnozrnatne izdelke, zelenjavo, stročnice in sadje. Omejite uživanje rdečega mesa in se izogibajte predelanim mesnim izdelkom.

6



Alkohol

Izogibajte se alkoholnim pijačam.

7



Dojenje

Otroka dojite čim dlje.

8



Izpostavljenost sončnim/UV žarkom

Izogibajte se pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom, na to še zlasti pazite pri otrocih. Uporabljajte zaščito pred soncem. Nikoli ne uporabljajte solarijev.

9



Rakotvorni dejavniki na delovnem mestu

Seznajte se z rakotvornimi dejavniki na delovnem mestu in od svojega delodajalca zahtevajte, naj vas zaščiti pred njimi. Vedno upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.

10



Radon v zaprtih prostorih

Seznajte se z ravnmi radona na svojem območju, in sicer tako, da pogledate lokalni zemljevid radona. Poiščite strokovno pomoč za merjenje ravni v svojem domu in jih po potrebi znižajte.

11



Onesnaženost zraka

Sprejmite ukrepe za zmanjšanje izpostavljenosti onesnaženosti zraka:

- namesto avtomobila uporabljajte javni prevoz, hodite ali kolesarite;
- za hojo, kolesarjenje ali vadbo izberite poti na območjih z manj prometa;
- ne kurite s snovmi, kot sta premog ali les, in tako svoj dom ohranite brez dima;
- podpirajte politike za izboljšanje kakovosti zraka.

12



Rakotvorne okužbe

- Deklice in dečke cepite proti virusu hepatitisa B in humanemu papilomavirusu (HPV) v starosti, ki je priporočena v vaši državi.
- Sodelujte pri testiranju in zdravljenju virusov hepatitisa B in C, virusa človeške imunske pomanjkljivosti (HIV) ter bakterije *Helicobacter pylori*, kot je priporočeno v vaši državi.

13



Hormonsko nadomestno zdravljenje

Če se po temeljitem pogovoru z zdravstvenim delavcem odločite za hormonsko nadomestno zdravljenje (zaradi simptomov menopavze), omejite njegovo uporabo na čim krajše obdobje.

14



Organizirani presejalni programi za odkrivanje raka

Sodelujte pri organiziranih presejalnih programih za odkrivanje raka, kot je priporočeno v vaši državi, in sicer za:

- raka debelega črevesa in danke;
- raka dojke;
- raka materničnega vratu;
- pljučnega raka.



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA



Co-funded by
the European Union

International Agency for Research on Cancer

