

Cod european împotriva cancerului



12 modalități de a reduce riscul de cancer

Dacă urmezi aceste sfaturi ,
este mai puțin probabil să ai cancer:

- 1 Nu fuma.
- 2 Nu permite să fie fum în casa ta și la locul tău de muncă.

3 Ai grijă la kilograme,
nu trebuie să te îngrași nici să slăbești mult.

4 Fă exerciții zilnice.
Nu sta mult timp așezat.

5 Mănâncă sănătos:

- Mănâncă multe cereale integrale, fasole, fructe și legume
- Bea puține băuturi cu zahăr
Nu mânca multe alimente cu mult zahăr sau cu multe grăsimi.
- Nu mânca multă carne roșie
nici alimente cu multă sare.

Evită carnea **prelucrată sau tratată**.



Carnea prelucrată

Este carnea căreia i se adaugă substanțe ca să aibă gust mai bun sau ca să dureze mai mult. De exemplu, șunca york sau cârnații.

6 Este mai bine să nu bei alcool.

7 Nu sta mult la plajă

și nu-i lăsa nici pe copii să o facă.

Dacă stai la plajă

folosește haine, umbrele sau creme ca să te protejezi.

Nu folosi cabine cu raze UVA.

8 Respectă normele de protecție a sănătății

la locul tău de muncă.

9 Află dacă în casa ta sunt nivele naturale de **radon** și ia măsuri ca să le reduci.

10 Pentru femei

- Alăptatul reduce riscul de cancer mamar.

Dacă poți, alăptează-ți copilul.

- **Terapia hormonală substitutivă (THS)**

crește riscul de a avea anumite tipuri de cancer.

Redu tratamentul cu THS.

Terapia hormonală substitutivă

Este un tratament medical care constă în administrarea unor hormoni asemănători celor pe care îi produc ovarele.

Radonul

Este un gaz care poate produce cancer. Radonul se află în sol, în pământ, și poate intra în clădiri.

11 Trebuie să-ți vaccinezi pe copiii:

- Pe nou-născuți cu vaccinul hepatitei B.
- Pe fete cu vaccinul Virusului Papiloma Uman (VHP).

12 Participă la programele de prevenire

și de **detectare precoce** a cancerului:

- colorectal (la bărbați și la femei),
- mamar (la femei)
- de col uterin (la femei).

Detectarea precoce

Este descoperirea unei boli înainte de apariția simptomelor.

Pentru a preveni cancerul,

fiecare dintre noi poate urma

aceste 12 sfaturi ale Codului European împotriva Cancerului

și, în plus, guvernele trebuie să aprobe măsuri

care pot să sprijine aceste acțiuni personale.