

# Európai Rákellenes Kódex

5. kiadás

14 módszer, amely segít a rák megelőzésében

1



## Dohányzás

Ne dohányozzon. Ne használjon semmilyen dohány-, vagy vape terméket. Ha dohányzik, szokjon le.

2



## Mások dohányfüstje

Otthona és autója legyen dohányfüstmentes övezet.

3



## Túlsúly és elhízás

Tegyen a túlsúly és az elhízás ellen:

- Mérsékelje a magas kalória-, cukor-, zsír- és sótartalmú élelmiszerek mennyiségét.
- Fogyasszon minél kevesebb magas cukortartalmú italt. Igyon főként vizet és édesítetlen italokat.
- Mérsékelje az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztását.

4



## Testmozgás

Legyen mindennapjainak része a testmozgás. Minél kevesebb időt töltsön ülve.

5



## Étrend

Napi étrendjén belül egyen nagyrészt teljes kiőrlésű gabonát, zöldséget, hüvelyeseket és gyümölcsöt. Mértékkel fogyasszon vörös húst, és kerülje a feldolgozott hústermékeket.

6



## Alkohol

Kerülje az alkoholos italokat.

7



## Szoptatás

Szoptassa csecsemőjét a lehető leghosszabb ideig.

8



## Napsugárzásnak való kitétség

Óvakodjon a túlzott napsugárzástól, különös tekintettel a gyermekekre. Gondoskodjon napvédelemről. Soha ne használjon szoláriumot.

9



## Munkahelyi rákkeltő tényezők

Tájékozódjon a munkahelyi rákkeltő tényezőkről, és szólítsa fel munkáltatóját, hogy védje meg Önt ezekkel szemben. Mindig kövesse a munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági utasításokat.

10



## Beltéri radon gáz

Tájékozódjon lakókörnyezetének radonszintjéről egy helyi radontérkép segítségével. Kérje szakember segítségét az otthonán belüli radonszint méréséhez és szükség szerinti csökkentéséhez.

11



## Légszennyezés

Tegyen lépéseket a légszennyezésnek való kitettség csökkentése érdekében:

- Autó használat helyett vegye igénybe a tömegközlekedést, gyalogoljon vagy kerékpározzon,
- Válasszon kis forgalmú útvonalakat gyalogláshoz, kerékpározáshoz vagy test-edzéshez,
- Tartsa otthonát füstmentesen, tartózkodjon az olyan anyagok égetésétől, mint a szén vagy a fa,
- Támogassa a levegőtisztaság javító politikákat

12



## Rákot okozó fertőzések

- Olttassa be a lányokat és a fiúkat a hepatitis B-vírus és a humán papillomavírus (HPV) ellen az Ön országában ajánlott életkorban.
- Vegyen részt a hepatitis B- és C-vírus, a humán immundeficiencia-vírus (HIV) és a *Helicobacter pylori* szűrésén és kezelésében, az Ön országában javasoltak szerint.

13



## Hormonpótló kezelés

Ha az orvosával folytatott alapos megbeszélést követően úgy dönt, hogy (menopauzás tünetekre) hormonpótló kezelést vesz igénybe, korlátozza azt a lehető legrövidebb időtartamra.

14



## Szervezett rákszűrési programok

Vegyen részt az alábbi, az Ön országában ajánlott szervezett rákszűrési programokban:

- vastagbélrák,
- emlőrák,
- méhnyakrák,
- tüdőrák.