

Europejski Tydzień Walki z Rakiem - 25 - 31 maja

Europejski Tydzień Walki z Rakiem obchodzony jest od 1989 roku. Zapoczątkowała go Europejska Liga Walki z Rakiem we współpracy z Europejskim Stowarzyszeniem na Rzecz Walki z Rakiem.

Ważnym elementem działania w tym okresie jest zwrócenie uwagi na alarmujące statystyki dotyczące zachorowalności i umieralności z powodu nowotworów.

Jednym z najważniejszych celów Europejskiego Tygodnia Walki z Rakiem jest społeczna popularyzacja profilaktyki chorób nowotworowych oraz promocja założeń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, bazujących na trosce o zdrowie i propagujących aktywny styl życia. Jak okazuje się, prowadzenie zdrowego trybu życia, znacząco zmniejsza ryzyko zachorowania na raka.

Zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem:

1. Nie pal.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Uważaj na wysoki poziom radonu w otoczeniu.
10. Karm piersią. Unikaj hormonalnej terapii zastępczej.
11. Zaszczep dziecko przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV.
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrycia:
13. a) raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet)
14. b) raka piersi (u kobiet)
15. c) raka szyjki macicy (u kobiet)