

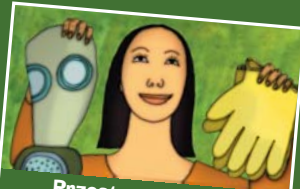
Światowy Dzień Bez Tytoniu 31 maja

Kodeks zdrowego życia

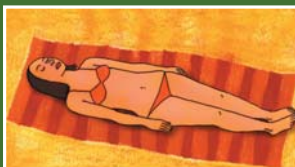


Nie pal!

Jeśli już palisz,
przestań.
Jeśli nie potrafisz
przestać, nie pal
przy niepalących.



Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.



Uważaj na słońce!

Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.



Ogranicz picie alkoholu

Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub alkohole wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.



Wystrzegaj się otyłości

Szacuje się, że nadwaga i otyłość stała się przyczyną rozwoju nowotworów okrężnicy, nowotworów piersi, nowotworów trzonu macicy.



Bierz udział w programach szczepień ochronnych, przede wszystkim przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B.



Bądź codziennie aktywny ruchowo

Uprawiaj ćwiczenia fizyczne.

Prowadząc zdrowy styl życia można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych!



Kobiety powyżej 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi. Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mamograficznych badań przesiewowych.



Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.

Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania te należy prowadzić w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości zgodnym z Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.

Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego i odbytnicy. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.

Dla niektórych nowotworów istnieją programy badań przesiewowych zwiększających szansę na ich wyleczenie



Ministerstwo
Zdrowia



www.kodekswalkizrakiem.pl