

Prowadź zdrowy styl życia

na podstawie zaleceń Europejskiego kodeksu walki z chorobami nowotworowymi

Nie pal – nie używaj tytoniu w żadnej postaci!
Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia!
Zaprzestanie palenia zmniejsza ryzyko zachorowania na 15 różnych nowotworów!

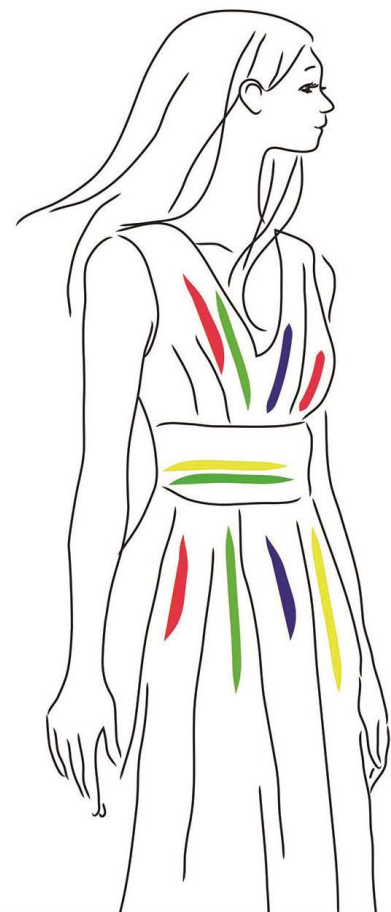
Utrzymuj prawidłową masę ciała.
Najprostszym wskaźnikiem do oceny masy ciała jest BMI.
Otyłość, to drugi po paleniu tytoniu najważniejszy czynnik ryzyka nowotworów!

Bądź codziennie aktywny fizycznie.
Poświęć dziennie 60 minut na ruch o średniej lub 30 minut o wysokiej intensywności.

Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino, wódka – ogranicz jego spożycie!
Picie alkoholu niszczy błonę śluzową jamy ustnej i gardła.

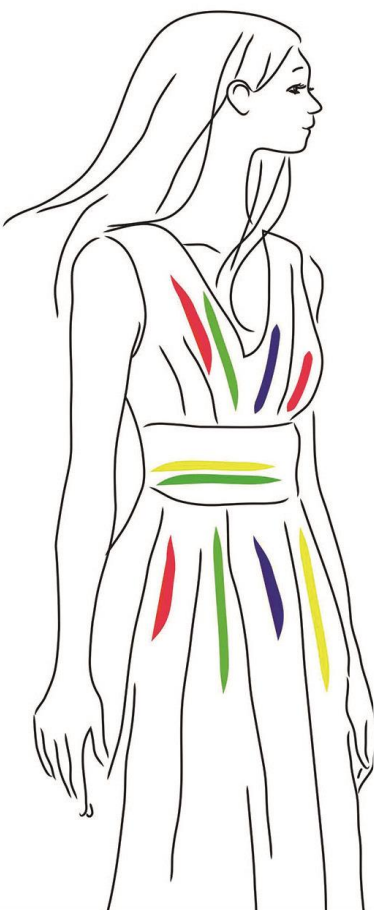
Włącz do diety pięć porcji świeżych warzyw i owoców. Jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych. Ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu. Unikaj przetworzonego mięsa i napojów słodzonych.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne – ogranicz przebywanie na słońcu w godz. 10-16, używaj okularów przeciwsłonecznych i odzieży chroniącej przed UV, stosuj kremy z filtrem UV, nie korzystaj z solarium.



Prowadź zdrowy styl życia

na podstawie zaleceń Europejskiego kodeksu walki z chorobami nowotworowymi



Przestrzegaj ściśle przepisów dot. ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze w miejscu pracy.

Narażenie na chrom, nikiel, arsen, azbest, produkty ropopochodne, benzen, chlorek winylu zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworów: płuca, skóry, wątroby, krwi.

Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.

Szacuje się, że radon jest przyczyną 9% przypadków raka płuca.

Ryzyko zachorowania na nowotwory zależy od poziomu stężenia radonu we wdychanym powietrzu oraz okresu narażenia.

Bierz udział w programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka piersi u kobiet, raka szyjki macicy u kobiet oraz raka jelita grubego u kobiet i mężczyzn.

Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B!

Choroba ta może doprowadzić do zwłóknienia wątroby, jej marskości, a nawet raka.