

14 Zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem (ECAC5)

W walce z nowotworami kluczowe znaczenie ma codzienna, świadoma profilaktyka:

1. **Nie pal i nie używaj innych wyrobów tytoniowych.**
2. **Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego** w domach i miejscach pracy.
3. **Utrzymuj prawidłową wagę ciała.**
4. **Bądź aktywny fizycznie** i ogranicz czas spędzany w pozycji siedzącej.
5. **Przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania** (jedz dużo pełnoziarnistych produktów, roślin strączkowych, owoców i warzyw; unikaj żywności wysoko przetworzonej i czerwonego mięsa).
6. **Ogranicz spożycie alkoholu** – w profilaktyce nowotworowej najlepiej całkowicie zrezygnować z jego picia.
7. **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne** i chroń przed nimi dzieci. Chroń się przed oparzeniami słonecznymi.
8. **Stosuj się do zasad BHP w pracy**, aby chronić się przed substancjami rakotwórczymi.
9. **Chroń się przed działaniem radonu** w swoim domu i sprawdź jego poziom.
10. **Zalecenia dla kobiet:** karmienie piersią zmniejsza ryzyko zachorowania na raka u matki, a ograniczanie terapii hormonalnej łagodzącej objawy menopauzy zmniejsza ryzyko niektórych nowotworów.
11. **Zadbaj o szczepienia dzieci** przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B oraz wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).
12. **Bierz udział w programach badań przesiewowych** w kierunku raka jelita grubego, piersi oraz szyjki macicy.
13. **Korzystaj z badań przesiewowych** w kierunku raka płuca, jeśli jesteś w grupie wysokiego ryzyka.
14. **Bierz udział w badaniach przesiewowych** w kierunku raka prostaty, zgodnie z wytycznymi i zaleceniami zdrowotnymi.

Szczegółowe, pełne materiały na temat wszystkich 14 zaleceń znajdziesz na oficjalnej stronie [European Code Against Cancer](#). Jeśli szukasz polskojęzycznych podsumowań i poradników, warto sprawdzić publikacje dostępne na portalu [Zwrotnik Raka](#).