

Svetový deň proti rakovine

4. február 2018

SVETOVÝ DEŇ PROTI RAKOVINE

sa v rokoch 2016-2018

nesie v duchu hesla :

„MY TO DOKÁŽEME, JA TO DOKÁŽEM“.

Kolektívne alebo ako jednotlivci môžeme prispieť k zníženiu globálnej záťaže, ktorú rakovina predstavuje. Najväčším zabijakom je rakovina pľúc, hrubého čreva, konečníka, prsníka a žalúdka.

Asi 30 percent úmrtí na rakovinu je spôsobených nesprávnym - rizikovým životným štýlom ako napríklad užívanie tabaku, užívanie alkoholu, ďalej nízka spotreba ovocia a zeleniny, nedostatok fyzickej aktivity, obezita.












Znížením konzumácie alkoholu, zdravšou stravou a zvýšením úrovne fyzickej aktivity, dokážeme zabrániť aspoň jednej tretine najčastejších typov rakoviny.

Ak zahrnieme aj fajčenie, tak je to až 50 percent. Dôležitá je aj ochrana proti UV žiareniu ako prevencia rakoviny kože.

Ľudia by nemali zabúdať hlavne na včasné diagnostikovanie ochorenia a to jednak pravidelnými preventívnymi prehliadkami a návštevou lekára hneď, keď sa objavia prvé príznaky.



EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE 12 SPÔSOBOV, AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO RAKOVINY

1. Nefajčite. Neužívajte tabak v žiadnej forme. 
2. Zo svojho domova spravte nefajčiarske prostredie. Podporujte nefajčiarske opatrenia na pracovisku.
3. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť. 
4. Hýbte sa každý deň. Obmedzte čas strávený sedením. 
5. Zdravo sa stravujte: 
 - ✓ Jedzte veľa celozrnných potravín, strukovín, zeleniny a ovocia.
 - ✓ Obmedzte vysokokalorické potraviny (s veľkým obsahom cukru a tuku) a vyhýbajte sa sladeným nápojom.
 - ✓ Vyhýbajte sa mäsovým výrobkom; obmedzte spotrebu červeného mäsa a potravín s vysokým obsahom soli.
6. Ak pijete akýkoľvek druh alkoholu, obmedzte jeho množstvo. 
7. Vyhýbajte sa prílišnému slnečnému žiareniu - najmä deti. Chráňte sa pred slnkom. Nepoužívajte soláriá. 
8. Na pracovisku sa chráňte pred rakovinotvornými látkami dodržiavaním pokynov bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. 
9. Zistite, či ste doma vystavení silnému prírodnému žiareniu z radónu. Postarajte sa o to, aby sa nadmerné hodnoty žiarenia znížili. 
10. Pre ženy: 
 - ✓ Dojčenie znižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Ak je to možné, dojčite.
 - ✓ Substitučná hormonálna terapia zvyšuje riziko určitých typov rakoviny. Obmedzte jej používanie.
11. Zabezpečte, aby sa vaše deti zúčastnili na programe očkovania proti 
 - ✓ hepatitíde typu B (novorodenci),
 - ✓ ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá).
12. Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny: 
 - ✓ hrubého čreva (muži aj ženy), prsníka a krčka maternice (ženy).