



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Evropský kodex proti rakovině

Desatero pro život: vzniku mnohých nádorů je možno zabránit, dodržování doporučení snižuje riziko vzniku rakoviny, ale je i celkovým přínosem pro zdraví, mnoho nádorů může být vyléčeno, jestliže jsou včas zjištěny

Desatero pro život:

Vzniku mnohých nádorů je možno zabránit

1. Nekuřte - kuřáci, přestaňte co nejdříve a nekuřte v přítomnosti druhých
2. Mírněte se v konzumaci alkoholických nápojů
3. Vyhněte se nadměrnému slunění
4. Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny, zejména při práci zahrnující výrobu a manipulaci s látkami, které mohou způsobit rakovinu

Dodržování následujících dvou doporučení snižuje riziko vzniku rakoviny, ale je i celkovým přínosem pro zdraví:

5. Často jezte čerstvé ovoce a zeleninu a obiloviny, neboť obsahují ochranou vlákninu
6. Vyvarujte se vzniku nadváhy a omezte spotřebu tučných jídel

Mnoho nádorů může být vyléčeno, jestliže jsou včas zjištěny

7. Navštivte lékaře, objevíte-li kdekoliv na těle bulku, pozorujete změny pigmentového znaménka nebo zjistíte krvácení bez známé příčiny
8. Navštivte lékaře, máte-li přetrvávající potíže, jako kašel, chrapot, nepravidelnou stolicí nebo jestliže hubnete bez známé příčiny

Pro ženy

9. Chodte pravidelně na gynekologické prohlídky a žádejte vyšetření stěru z děložního hrdla
10. Kontrolujte si pravidelně prsy a nechte si po dosažení 50 let pravidelně dělat mamografii

"EVROPA PROTI RAKOVINĚ"