**Europejski Kodeks Walki z Rakiem**

**I . Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych**

1. Nie pal; Jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących!.

[**www.jakrzucicpalenie.pl**](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

Palenie jest uleczalne**! 0 800 108 108 Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym**

1. Wystrzegaj się otyłości. BMI (Body Mass Index) – wskaźnik masy ciała

**BMI= masa ciała w kilogramach**

**wzrost w metrach²**

Jak policzyć BMI : [**www.promocjazdrowia.pl**](http://www.promocjazdrowia.pl)

1. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne. [**www.kodekswalkizrakiem.pl**](http://www.kodekswalkizrakiem.pl)
2. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie, ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce [**www.hem.home.pl**](http://www.hem.home.pl)
3. Nie pij; Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie. Jedna porcja alkoholu: 8 g czystego alkoholu zawiera kieliszek wódki, 1 małe piwo, kieliszek wina.
4. 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.

Od **11.00 – 15.00 –** to godziny największego narażenia na promieniowanie UV

1. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Zawsze stosuj się do instrukcji postepowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
2. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

**II. Populacyjne programy ochrony zdrowia, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia.**

1. Kobiety po 25 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy [**www.nfz.gov.pl/profilaktyka**](http://www.nfz.gov.pl/profilaktyka)
2. Kobiety po 50 roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.

Dla kobiet w wieku 50 – 69 lat badanie te wykonuje się co 2 lata. [**www.nfz.gov.pl/profilaktyka**](http://www.nfz.gov.pl/profilaktyka)

1. Kobiety i mężczyźni po 50 roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Zabieg kolonoskopii wykonuje się co 10 lat. [**www.nfz.gov.pl/profilaktyka**](http://www.nfz.gov.pl/profilaktyka)

Na podstawie broszury Ministerstwa Zdrowia opracowała A. Kozielska - Garus