

4. február

SVETOVÝ DEŇ PROTI RAKOVINE



Štatistika :

Na Slovensku počet onkologických pacientov stúpa, v súčasnosti hovoríme o približne 30 000 nových prípadoch ročne

NAJROZŠÍRENEJŠIE ONKOLOGICKÉ OCHORENIA NA SLOVENSKU :

ŽENY

1. rakovina prsníka
2. rakovina hrubého čreva a konečníka
3. rakovina pľúc

MUŽI

1. rakovina pľúc
2. rakovina hrubého čreva a konečníka
3. rakovina prostaty

**PREVENCIA NÁDOROVÝCH OCHORENÍ
spočíva v dodržiavaní zásad
a odporúčaní v
EURÓPSKOM KÓDEXE PROTI
RAKOVINE**

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sk/>

EURÓPSKY KÓDEX PROTI RAKOVINE

12 spôsobov, ako si 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 vysoko kalorické 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 očkovanie proti
 - **hepatitíde typu B (novorodenci)**
 - **ľudskému papilomavírusu (HPV) (dievčatá)**
12. Zúčastňujte sa na organizovaných programoch skríningu rakoviny:
 - **hrubého čreva (muži aj ženy)**
 - **prsníka (ženy)**
 - **krčka maternice (ženy)**