



Európa proti rakovine

10 pravidiel krajín ES

1

NEFAJČITE

Kto fajčí, mal by čo najskôr prestať, kto nefajčí, nemal by vôbec začínať. Čím menej fajčíte, tým menšie je riziko, že ochoriete na rakovinu pľúc. Fajčenie podporuje aj vznik iných druhov rakoviny. Zásadne nefajčíte v prítomnosti detí a iných nefajčiarov. Dokázalo sa, že 'pasívne fajčenie' je rovnako nebezpečné ako fajčenie samé.

2

OBMEDZTE SPOTREBU ALKOHOLU

Pivo, víno a najmä liehoviny podporujú vznik rakoviny úst a hrtana. Platí to najmä pre toho, kto pije aj fajčí.

3

VYVARUJTE SA NADMERNÉHO SLNENIA

Ultrafialové lúče slnka a umelého 'horského slnka' môžu podporovať vznik rakoviny kože. Najmä ľudia s citlivou pokožkou majú vždy používať opaľovacie prostriedky s vysokým ochranným faktorom.

4

DODRŽIAVAJTE ZDRAVOTNÍCKE ODPORÚČANIA A BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

Najmä pri výrobe, manipulácii a používaní tých prostriedkov, ktoré môžu spôsobiť rakovinu.

5

JEDZTE ČASTO ČERSTVÉ OVOCIE A OBIKLINY S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY

Surové ovocie a zeleninu vždy dobre umyte a ak je ovocie chemicky ošetrované, olúpte ho. Nejedzte nijaké potraviny znečistené plesňou.

6

DBAJTE O SVOJU HMOTNOŠŤ A OBMEDZTE KONZUMÁCIU TUKOV

7

AK SPOZORUJETE NEZVYČAJNÉ OPUCHY, ZMENY NA KOŽI ALEBO NADMERNÉ KRVÁCANIE, NAVŠTÍVTE LEKÁRA

Tieto príznaky sú väčšinou neškodné. Avšak môžu byť aj príznakom rakoviny, ktorá má dobré vyhliadky na vyliečenie, ak sa včas rozpozná a lieči.

8

NAVŠTÍVTE LEKÁRA PRI ŤAŽKOSTIACH, KTORÉ TRVAJÚ DLHŠÍ ČAS

Môže to byť chronický kašeľ, chrípene, neobvyklé pocity pri trávení, ktoré trvajú dlhší čas, prípadne nápadné chudnutie. Tieto príznaky nemusia väčšinou signalizovať rakovinu - môžu však byť dôležitým varovaním, ktorému treba venovať pozornosť.

9

RAZ DO ROKA SA PODROBTE PREVENTÍVNEMU ONKOLOGICKÉMU VYŠETRENIU

Toto vyšetrenie je bez komplikácií a nespôsobuje bolesť. Odporúča sa najmä ženám od 20. a mužom od 40. roku života.

10

ŽENY, NEZABÚDAJTE NA SAMOVYŠETROVANIE PRSNÍKOV

Ak máte viac ako 40 rokov, pravidelne, podľa odporúčania svojho lekára si dajte urobiť mamografické vyšetrenie. Keď si nahmatáte uzlíčku, ihneď vyhľadajte lekára. Vo väčšine prípadov je neškodná, ak by sa však zistila rakovina prsníka, jej včasné zistenie dáva dobré vyhliadky na vyliečenie.

Týchto desať pravidiel je určených každému, kto sa chce chrániť pred rakovinou, a je základom spoločnej akcie členských krajín Európskeho spoločenstva.