

# priporočil PROTI RAKU

Evropski kodeks

## PREVIDNO SE SONČITE!

- Sončite se pred enajsto uro dopoldne in po tretji uri popoldne; uporabljajte zaščitna oblačila in krema.
- Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce.
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.

## SPOŠTUJTE PREDPISE O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU!

- Pozanimajte se, s kaknimi snovmi imate opravka na delovnem mestu.
- Izogibajte se delu z nevarnimi snovmi, ki lahko povzročajo raka.
- Upoštevajte navodila za varnost pri delu.

## VZDRŽUJTE NORMALNO TELESNO TEŽO!

- Debelost je nevarna za raka debelega črevesa in danke in še nekatere druge rakave bolezni.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoveženo prehrano z veliko zelenjave in sadja.
- Tudi redna telesna dejavnost pripomore k normalni telesni teži.

## NE KADITE!

- Ne kadite, ker kajenje v povprečju skrajša pričakovano življenjsko dobo za 20 do 25 let.
- Kadilci, čim prej opustite kajenje! Četudi ste že v srednjih letih, se vam bo nevarnost, da bi umrli zaradi kajenja, zmanjšala.
- Vaše kajenje lahko škoduje zdravju ljudi v vaši okolini, zato ne kadite v navzočnosti drugih.

## OMEJITE VSE VRSTE ALKOHOLNIH PIJAČ!

- Za moške sta primerni največ 2 enoti alkoholnih pijač dnevno, za ženske samo ena.
- Ženske morajo piti manj kot moški zato, ker že zelo zmerno pitje zveča ogroženost z rakom dojik.
- Enota pomeni 8–10 g etanola oz. kozarec vina, piva ali kozarček žganih pijač.

## ŽENSKE, PO 50. LETU REDNO HODITE NA MAMOGRAFIJO!

- Ženske, redno si pregledujte dojki in se o vseh spremembah posvetujte s svojim zdravnikom.
- Če ste starejše od 50. let, se naročite na preventivni rentgenski (mamografski) pregled!
- Ponekod vas na mamografijo že vabi program DORA – odzovite se vabilu!

## CEPITE SE PROTI HEPATITISU B!

- S cepljenjem proti hepatitisu B zmanjšajte svojo ogroženost z jetrnim rakom.
- Starši, svojim hčeram v šoli omogočite brezplačno cepljenje pred okužbo s humanimi papilomskimi virusi (HPV), ki povzročajo raka materničnega vrata.

## PREHRANJUJTE SE ZDRAVO!

- Jeje zelenjavo in sadje petkrat na dan, ob vsakem obroku, skupaj najmanj 400 g; vitaminske tablete ne nadomestijo svežega sadja in zelenjave.
- Jeje manj mastnih živil in s tem zmanjšajte količino maščob.
- Namesto belega jeje črni kruh ali kruh iz polnovredne moke.

## ŽENSKE, REDNO SE UDELEŽUJTE PROGRAMA ZORA!

- Redni ginekološki pregledi po 20. letu starosti so sestavni del skrbi za lastno zdravje.
- Pravica in dolžnost vsake ženske je, da izkoristi možnost preventivnega ginekološkega pregleda, ki ga v Sloveniji ponuja program ZORA.
- Če dobite pisno vabilo na pregled v program ZORA, se nanj nemudoma odzovite!

## ZVEČAJTE TELESNO DEJAVNOST!

- Redna telesna dejavnost varuje pred rakom dojik in še nekaterimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Udejstvujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh).
- Bodite aktivni vsaj tri do štirikrat tedensko po najmanj pol ure.

## MOŠKI IN ŽENSKE, PO 50. LETU SE UDELEŽUJTE PROGRAMA SVIT!

- Bodite pozorni na spremembe prebave ali na kri v blatu.
- Po 50. letu starosti opravite test na prikrito kri v blatu, ki vam ga omogoča program SVIT!
- Vsi, ki dobite vabilo v program SVIT, se nemudoma odzovite!