

Obchody tego dnia są okazją do przypomnienia zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, który ma na celu edukację społeczeństwa na temat działań prozdrowotnych. Kodeks składa się ze zbioru zasad, które mają pomóc w zmniejszeniu ryzyka występowania chorób nowotworowych. **Znajomość i przestrzeganie zaleceń są kluczem do zdrowszego i dłuższego życia.** A oto one:

- **Tytoń:** Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
- **Wtórny dym tytoniowy:** Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
- **Prawidłowa masa ciała:** Utrzymuj prawidłową masę ciała.
- **Aktywność fizyczna:** Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
- **Dieta:** Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
 - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców.
 - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych.
 - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.
- **Alkohol:** Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. (Dotyczy osób dorosłych. Dzieci i młodzież mają całkowity zakaz spożywania napojów alkoholowych). Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
- **Narażenie na oddziaływanie promieniowania słonecznego/UV:** Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
- **Zanieczyszczenia:** Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
- **Promieniowanie:** Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
- **Karmienie piersią i terapia hormonalna:** Karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią.
- **Szczepienie i zakażenia:** Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków),
- wirusowi brodawczaka ludzkiego - HPV (dotyczy dziewcząt).
- **Badania przesiewowe:** Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:
 - raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet),
 - raka piersi (u kobiet),
 - raka szyjki macicy (u kobiet).

Zapraszam do zapoznania się z prezentacją przygotowaną przez Świętokrzyskie Centrum Onkologii, która w sposób obrazowy przedstawia powyższe zasady.

Szkolny koordynator programu:

Beata Wójcik

Prezentacja: [Zdrowo żyjesz - wygrywasz](#)
