

## Kodeks walki z rakiem

W czerwcu 2003 roku, na spotkaniu w Mediolanie, Unia Europejska przyjęła Europejski Kodeks Walki z Chorobami Nowotworowymi. Przyczyną jego powstania była konieczność uwzględnienia sytuacji zagrożenia nowotworami złośliwymi w Unii Europejskiej (także Polsce) oraz dostosowania programu nowotworowego Unii do nowych wyzwań, w tym prognozy wzrostu liczby zachorowań na choroby nowotworowe w najbliższej dekadzie, w szczególności w krajach akcesyjnych.

**W tym celu opracowano listę zasad, których przestrzeganie może pomóc w zwalczaniu występowania nowotworów złośliwych. Brzmia one następująco:**

- Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
- Wystrzegaj się otyłości.
- Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
- Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.
- Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
- Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
- Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
- Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
- Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.
- Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
- Zważ na inne rozważane aspekty.

Warto przestrzegać powyższych zaleceń jako drogowskazu w walce o zdrowie. Więcej informacji o Europejskim Kodeksie Walki z Chorobami Nowotworowymi na stronie [www.kodekswalkizrakiem.pl](http://www.kodekswalkizrakiem.pl).