

Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem co roku obchodzimy 4 lutego.



W najbliższą środę już po raz XXVI obchodzić będziemy Światowy Dzień Walki z Rakiem. Święto ustanowione w 2000 roku podczas Światowego Szczytu Walki z Rakiem w Paryżu celem stworzenia i promowania programów profilaktycznych i metod leczenia chorób nowotworowych, gdyż nowotwory złośliwe stanowią jedną z głównych przyczyn zachorowań i zgonów na świecie. Promowanie tego Dnia ma na celu zwiększanie świadomości społecznej na temat chorób nowotworowych oraz promowanie działań służących ich zapobieganiu.

Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Najważniejsze zalecenia z Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem – czyli sprawdzone, codzienne działania, które mogą zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwory. **12 Kroków do Zdrowia:**

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci).
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
9. Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
 - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią,
 - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. Zadbaj o to, aby Twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym (przeciwko HBV i HPV).

12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych:

- piersi – mammografia
- szyjki macicy – cytologia
- jelita grubego – kolonoskopia.

Źródło:

<https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/profilaktyka/12-sposobow-na-zdrowie-czyli-zalecenia-europejskiego-kodeksu-do-walki-z-rakiem>