

Trzeba walczyć z rakiem!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 03, czerwiec 2011 00:00

Barbara Łączna

Odśłony: 2656

25 maja br. rozpoczął się Europejski Tydzień Walki z Rakiem. Tematem przewodnim kampanii w roku 2011 jest Zdrowy Styl Życia.

Najistotniejszym problemem zdrowia stają się nowotwory złośliwe. Nowotwory stanowią drugą przyczynę zgonów w Europie, ale badania epidemiologiczne wskazują, że już niebawem choroby onkologiczne wyprzedzą w tej statystyce choroby układu krążenia.

Unia Europejska już w latach 80-tych uznała walkę z rakiem za jedno z najważniejszych wyzwań dla dobra społeczności Europejczyków. W 1985 roku przyjęto w Mediolanie program Europa Przeciw Nowotworom. Zakładał on zmniejszenie do 2000 r. spodziewanej liczby zgonów o 15%. Cel nie został osiągnięty w pełni, ale w grupie krajów ówczesnej Unii liczba zgonów z powodu nowotworów zmniejszyła się o prawie 10%. Program walki z rakiem jest kontynuowany w Unii Europejskiej. W 2008 roku Słowenia, w czasie swojej prezydencji, uznała walkę z nowotworami za najważniejszy problem zdrowotny w Europie.

Zmniejszenie narażenia na czynniki kancerogenne, promocja zdrowego stylu życia oraz wczesne wykrywanie i leczenie raka pozwalają na skuteczną walkę z tą chorobą. W ramach tygodnia walki z rakiem upowszechniane są zasady Europejskiego kodeksu walki z rakiem.

Główne zalecenia Kodeksu:

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

Z całym Kodeksem można się zapoznać na stronie internetowej: <http://www.kodekswalkizrakiem.pl>.