

12 PRIPOROČIL PROTI RAKU



1

Ne kadite

Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršni koli obliki. Kajenje cigaret namreč povečuje ogroženost s številnimi rakavimi boleznimi in je najbolj prepredljiv vzrok raka. Kadilci, čim prej opustite kajenje.

2

Ne kadite v navzočnosti drugih. Ne izpostavljajte sebe ali drugih tobačnemu dimu

Ljudje v okolici kadilca vdihavajo tobačni dim kar imenujemo neprosto voljno ali pasivno kajenje, kar tudi kadilcem veča ogroženost z infarktom, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.

3

Vzdržujte zdravo, normalno telesno težo

Številne raziskave so pokazale povezavo med debelostjo in nekaterimi kroničnimi boleznimi, med katerimi so tudi nekatere vrste raka, kot sta rak debelega črevesa in danke ter številni drugi. Zato vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter z redno telesno dejavnostjo.

4

Vsak dan bodite telesno dejavni

Redna telesna dejavnost je osnova zdravega življenjskega sloga, zato vse oblike gibanja in telesne vadbe, ki jih človek vzdržuje, daljšajo življenjsko obdobje ter pomembno prispevajo k zdravju. Zato čim manj časa preživite sede in poskušajte v svoj vsakdan vključevati različne oblike gibanja.

5

Prehranjujte se zdravo

Pestra in uravnotežena prehrana pomembno vpliva na naše zdravje, zato podite pozorni, da v svoje telo vnesete le toliko energije, kolikor je porabite. Izbirajte polnozrnat izdelke, stročnice, zelenjavo in sadje. Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil), mesnih izdelkov ter preslanih živil, izogibajte se tudi sladkim pijačam.

6

Omejite vse vrste alkoholnih pijač

Za preprečevanje raka je najbolje, da se ne odločite za pitje alkoholnih pijač. Čezmerno pitje alkoholnih pijač namreč povečuje nevarnost rakov zgornjih dihal in prebavil. Pomembno je poudariti, da se pri uživanju alkohola skupaj s kajenjem pojavi učinek obeh dejavnikov tveganja, kar se ne sešteva, ampak množi učinke enega in drugega.

7

Čim manj se izpostavljajte sončnim žarkom

Svetujemo, da se čim manj izpostavljate sončnim žarkom, še zlasti ne hodite na sonce med deseto uro dopoldne in četrto uro popoldne. Na močnem soncu (npr. na morju ali v hribih) se zaščitite s kakovostnimi zaščitnimi kremami za sončenje in nosite pokrivala ter sončna očala. Sončenje v solarijih ni priporočljivo, saj ima enak učinek kot sončni žarki.

8

Na delovnem mestu se zaščitite pred nevarnimi snovmi, ki povzročajo raka

Na splošno velja, da je delež rakov, ki jih je mogoče pripisati delovnim razmeram, bistveno manjši od tistega, ki je posledica nezdravih življenjskih navad in razvad. Vseeno pa velja poudariti, da so lahko tudi delovna okolja vir nevarnih snovi, ki lahko povzročajo raka, zato se pozanimajta s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu in upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.

9

Varujte se pred ionizirajočim sevanjem (radon). Redno zračite zaprte prostore

Ionizirajoče sevanje lahko poškoduje dedno celično snov in je tudi ob preveliki izpostavljenosti sevanju lahko vzrok za vznik raka pri človeku (pravimo, da ima karcinogeno delovanje). Večina ga izhaja iz naravnih virov, npr. radioaktivni radon, ki lahko iz zemljišča prodira v stavbe, kjer ga nato vdihavamo. Redno zračenje prostorov pomembno zmanjšuje nevarnost za nastanek pljučnega raka zaradi izpostavljenosti preveliki količini radioaktivnega radona.

10

Ženske, dojite svoje otroke, če je le mogoče. Omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav

Dojenje ni zelo koristno le za otroka, ki z materinim mlekom dobi številne pomembne snovi za rast in razvoj, temveč tudi za mamo. Z dojenjem se namreč dokazano zmanjšuje nevarnost raka dojke pred menopavzo in po njej. Zelo verjetno dojenje zmanjšuje tudi nevarnost raka maternice in jajčnikov.

11

Poskrbite, da bodo vaši otroci cepljeni proti hepatitisu B in proti humanim papilomskim virusom (HPV) (deklince in dečki)

S cepljenjem je mogoče preprečiti hepatitis B in njegove resne posledice (vključno s cirozo in jetrnim rakom). S cepljenjem pred okužbo s HPV pa je mogoče preprečiti nastanek raka materničnega vratu in njegove predrakave spremembe.

12

Udeležujte se organiziranih presejalnih programov (v Sloveniji programi ZORA, DORA in SVIT)

Nanizani nasveti proti raku pomembno vplivajo tudi na zmanjšanje ogroženosti pred ostalimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi kot boleznimi srca in žilja, sladkorna bolezen in osteoporoza, zato naj postanejo naša popotnica za zdravo življenje.