



# Zmniejsz ryzyko raka

Data aktualizacji  
2022-02-04

Przez proste, codzienne działania możemy obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe. Zostały one zebrane w Europejskim kodeksie walki – gotowej instrukcji podpowiadającej, w jaki sposób zachować zdrowie oraz poprawić jego stan. Mają formę zaleceń dotyczących prewencji nowotworów:

- pierwotnej – czyli ograniczania działania czynników ryzyka (kancerogenów) na nasz organizm
- wtórnej – czyli wykrywania choroby na możliwie najwcześniejszym etapie zaawansowania.

**Światowa Organizacja Zdrowia (ang. World Health Organization) oszacowała, że przestrzeganie zaleceń kodeksu zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%.**

## Zalecenia profilaktyczne

- nie pal – ani czynnie, ani biernie
- utrzymuj prawidłową wagę ciała
- ruszaj się – liczy się systematyczność i regularność
- zdrowo się odżywiaj – unikaj np. cukru
- ogranicz alkohol
- chroń się przed słońcem
- chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy i promieniowaniem radonowym w domu
- jeśli jesteś kobietą – karm piersią (jeśli to możliwe) i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
- zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV
- wykonuj badania profilaktyczne.

## Publikacja dotycząca zapobiegania nowotworom

[Magazyn „Ze Zdrowiem”](#)

## Przeczytaj o programach profilaktycznych

[Zbadaj piersi - mammobus przyjedzie do Ciebie](#)

[Program profilaktyki nowotworów skóry](#)

**[Program profilaktyki raka płuca](#)**

**[Pilotażowy program profilaktyki nowotworów wątroby](#)**

**[Profilaktyka raka szyjki macicy](#)**

**[Profilaktyka raka piersi](#)**

**[Profilaktyka nowotworów głowy i szyi](#)**

**[Program profilaktyki raka jelita grubego](#)**

Przeczytaj także

**[Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi](#)**

**[Jak chronić się przed nowotworami głowy i szyi](#)**

**[Jak zapobiegać rakowi płuca](#)**

**[Rak prostaty - czy warto się badać](#)**

**[Jak chronić się przed nowotworem skóry](#)**

**[Europejski kodeks walki z rakiem](#)**

**[Rak jelita grubego - profilaktyka](#)**

**Mały gruczoł, duży męski problem**

**Nie daj się rakowi szyjki macicy**

**Jak bronić się przed rakiem?**