

12 veidi, kā mazināt risku saslimt ar vēzi

Eiropas Pretvēža Rīcības Kodekss



1 Nesmēķējiet. Nelietojiet citus tabakas izstrādājumus.



2 Rūpējieties, lai Jūsu mājās nebūtu **tabakas dūmu**. Atbalstiet no tabakas dūmiem brīvas vides politiku Jūsu darbavietā.



3 Saglabājiet veselīgu ķermeņa svaru.



4 Ikdienā esiet fiziski aktīvi. Ierobežojiet laiku, kuru pavadāt sēžot.



5 Lietojiet veselīgu uzturu:

- ▶ ēdiet daudz pilngraudu produktus, pākšaugus, dārzeņus un augļus;
- ▶ uzturā ierobežojiet kalorijām bagātu pārtikas produktu lietošanu (pārtiku ar augstu cukura vai tauku daudzumu) un nelietojiet saldinātos dzērienus;
- ▶ izvairieties no gaļas izstrādājumu lietošanas, ierobežojiet uzturā sarkanās gaļas un pārtikas produktu ar augstu sāls daudzumu lietošanu.



6 Nelietojiet vai ierobežojiet alkoholisko dzērienu lietošanu.



7 Ierobežojiet **uzturēšanās laiku saulē**, sargājiet bērnus no saules kaitīgās ietekmes. Lietojiet saules aizsarglīdzekļus. Neizmantojiet solārija pakalpojumus.



8 Darbavietā ievērojiet **veselības aizsardzības un drošības instrukcijas**, lai pasargātu sevi no vēzi izraisošo vielu ietekmes.



9 Noskaidrojiet, vai esat pakļauti dabiski augstam **radona starojuma līmenim** savā mājoklī. Veiciet nepieciešamos pasākumus, lai samazinātu augsta radona līmeni.



Sievietēm:

- ▶ **zīdīšana** samazina mātes risku saslimt ar vēzi. Ja vien iespējams, zīdiet savu bērnu;
- ▶ **hormonu aizstājējterapija (HAT)** palielina risku saslimt ar atsevišķiem vēža veidiem. Ierobežojiet HAT lietošanu.



11 Nodrošiniet, lai Jūsu bērni tiktu vakcinēti pret:

- ▶ **B hepatītu** (jaundzimušajiem);
- ▶ **cilvēka papilomas vīrusu (CPV)** (meitenēm).



12 Piedalieties savlaicīgas vēža atklāšanas programmās:

- ▶ **zarnu vēža skrīnings** (vīriešiem un sievietēm);
- ▶ **krūts vēža skrīnings** (sievietēm);
- ▶ **dzemdes kakla vēža skrīnings** (sievietēm).

