

# 12 NASVETOV,

KAKO SI LAHKO ZMANJŠATE  
OGROŽENOST Z RAKOM  
ALI GA ODKRIJETE,  
ŠE PREDEN VAS TEŽAVE  
PRIPELJEJO K ZDRAVNIKU

Leta 1986 so strokovnjaki programa Evropa proti raku na osnovi dotedanjih spoznanj, kateri dejavniki iz življenjskega in delovnega okolja so povezani z nastankom raka in kaj je mogoče ukreniti, da se zmanjša nevarnost te bolezni, izdelali prvo različico **Evropskega kodeksa proti raku**. Gre za nasvete, kako živeti, da bi kar najbolj zmanjšali individualno ogroženost, v prebivalstvu pa bi tudi ob podpori države zmanjšali zbolevnost in umrljivost za rakom. Nova spoznanja o nevarnostnih dejavnikih raka in tudi o ukrepih za čim prej odkrivanje morebitne bolezni so vodila do dopolnitev Kodeksa najprej leta 1995, potem 2003 in nato še leta 2014.

Četrto, dopolnjeno različico Kodeksa so izdelali strokovnjaki, zbrani pod okriljem Mednarodne agencije za raziskovanje raka, specializirane agencije Svetovne zdravstvene organizacije.

Kot so bila že poprejšnja, je tudi večina novih nasvetov taka, da njihovo upoštevanje ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in žilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Čeprav je skrb za lastno zdravje dolžnost vsakega od nas, jo lahko udejanjamo samo v državi, ki podpira zdravje v vseh politikah, zato v preventivi raka in drugih bolezni ne gre pozabiti tudi na odgovornost družbe.

KATERI DEJAVNIKI SO POVEZANI Z NASTANKOM RAKA?

KAJ JE MOGOČE UKRENITI,  
DA BI ZMANJŠALI BREME TE BOLEZNI?

SLOVENIJA PROTI RAKU

DESETLETNI ZDRAVSTVENOVZGOJNI PROGRAM

ZA ZMANJŠANJE ZBOLEVNOSTI IN UMRLJIVOSTI ZA RAKOM

➔ [www.protiraku.si](http://www.protiraku.si)



PRIPOROČILA • PROTI • RAKU • NAJ • NE • OBVISIJO • V • ZRAKU

Izdala in založila:  
ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV  
ZA BOJ PROTI RAKU, 2015

Uredniški odbor:  
doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med.,  
doc. dr. sc., B. Mateja Krajc, dr. med.,  
Katja Jarm, dr. med.

Besedilo:  
dr. Maja Primic Žakelj, dr. med.,  
Fani Čeh, DMS, pedagoška svetovalka,  
Katja Jarm, dr. med.

Produkcija:  
TJASART

Tisk:  
Tiskarna Atlantik d.o.o., Ljubljana

Naklada:  
30.000 izvodov, prenovljena izdaja 2018,  
peti ponatis 2023

Program in organizacijo sofinancirata  
Ministrstvo za zdravje RS in FIHO.



ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV  
ZA BOJ PROTI RAKU

# 12 NASVETOV PROTI RAKU

Evropski kodeks proti raku

PRIPOROČILA • PROTI • RAKU • NAJ • NE • OBVISIJO • V • ZRAKU

## 1 NE KADITE.

- Ne kadite in ne uporabljajte tobačnih izdelkov v kakršnikoli obliki.
- Kadilci, čim prej opustite kajenje.



## 2 NE IZPOSTAVLJAJTE SEBE IN DRUGIH TOBAČNEMU DIMU IZ OKOLJA.

- Kjer kdo kadi, tudi ljudje v njegovi okolici vdihavajo tobačni dim (neprostovoljno ali pasivno kajenje).
- Izpostavljenost tobačnemu dimu iz okolja tudi nekadilcem veča ogroženost z infarktom, pljučnim rakom in drugimi boleznimi.



## 3 VZDRŽUJTE ZDRAVO, NORMALNO TELESNO TEŽO.

- Debelost ogroža z rakom debelega črevesa in danke ter številnimi drugimi rakavimi boleznimi.
- Vzdržujte normalno težo z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja ter s telesno dejavnostjo.



## 4 VSAK DAN BODITE TELESNO DEJAVNI.

- Omejite čas, ki ga preživite sede.
- Udeležujte se v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh).



## 5 PREHRANJUJTE SE ZDRAVO.

- Jejte veliko polnozrnatih izdelkov, stročnic, zelenjave in sadja.
- Ne jejte preveč kalorične hrane (z veliko sladkorja in mastnih živil) in se izogibajte sladkim pijačam.
- Izogibajte se mesnim izdelkom in jejte manj rdečega mesa in preslanih živil.



## 6 OMEJITE PITJE VSEH VRST ALKOHOLNIH PIJAČ.

- Za preprečevanje raka je najbolje, da alkoholnih pijač sploh ne pijete.
- Pitje alkoholnih pijač lahko zagotovo povzroči vsaj sedem vrst raka.
- Tveganje za nastanek raka se veča z vsako popito alkoholno pijačo. Več alkohola kot zaužijete, večja je ogroženost.



## 7 ČIM MANJ SE IZPOSTAVLJAJTE SONČNIM ŽARKOM.

- Uporabljajte zaščitna oblačila, pokrivala, sončna očala in kreme. Pazite, da vas, še posebej pa otrok, ne opeče sonce.
- Tudi sončenje v solarijih ni varno, saj je učinek podoben kot pri soncu.



## 8 NA DELOVNEM MESTU SE ZAŠČITITE PRED SNOVMI, KI POVZROČAJO RAKA.

- Pozanimajte se, s kakšnimi snovmi imate opravka na delovnem mestu.
- Upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.



## 9 PREVERITE, ČE STE DOMA IZPOSTAVLJENI RADONU.

- Kjer je v zemljišču več radioaktivnega elementa radona, lahko prodira v stavbe – v bivalne in delovne prostore.
- Redno zračenje pomembno zmanjša koncentracijo radona v prostorih in je zaščita pred nastankom pljučnega raka.



## 10 ŽENSKE:

- dojenje manjša ogroženost z rakom, zato dojite svoje otroke, če je le mogoče,
- omejite jemanje hormonskih zdravil za lajšanje menopavznih težav, saj so povezana z nekaterimi vrstami raka.



## 11 POSKRIBITE, DA BODO VAŠI OTROCI CEPLJENI PROTI:

- hepatitisu B,
- človeškemu papilomskemu virusom (HPV).



## 12 UDELEŽUJTE SE ORGANIZIRANIH PRESEJALNIH PROGRAMOV.

- Po 50. letu opravite test na prikrito krvavitev v blatu, ki vam ga omogoča program **SVIT**.
- Ženske, redno hodite h ginekologu na pregled celic v brisu materničnega vratu. Če dobite vabilo na pregled v programu **ZORA**, se nanj odzovite.
- Ženske, starejše od 50 let, redno hodite na preventivni mamografski pregled. Ko dobite vabilo programa **DORA**, se odzovite nanj.

