

A rákmegelőzés 12 pontja:

1. Ne dohányozz!



2. Otthonodat, munkahelyed tedd „dohányzásmentes övezetté”!



3. Óvakodj az elhízástól!



4. Egyél minden nap friss gyümölcsöt, zöldséget! Tartózkodj a zsíros és a túlsózott ételektől, cukrozott italoktól!



5. Iktasd be napirendedbe a szabadidős mozgást!



6. Tarts mértéket az alkoholos italok fogyasztásában!



7. Kerüld a túlzott napozást, a leégést, a szoláriumot!



8. Tartsd be a munkavédelmi szabályokat! Ismerd és kerüld a rákot okozó anyagokat!



9. Szoptatással csökkenthető az emlőrák előfordulása. A nők számára a csonttritkulás hormonpótló kezelése kockázatos lehet.



10. Igényeld 7. osztályos leánygyermeked számára a térítésmentes HPV elleni védőoltást!



11. Fogadd el a meghívást a szervezett szűréseken. Az 50 év feletti férfiak gondoljanak prosztatájuk egészségére!



+50

12. 50 éves kor felett ajánlatos évente részt venni általános orvosi vizsgálaton!

A tanácsok megfogadásával a rákbetegségek harmada megelőzhető, a már kialakult megbetegedések felében teljes gyógyulás érhető el!