

Polish Translation

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

**Ogólny stan zdrowia można poprawić pod wieloma względami i można zapobiec wielu zgonom powodowanym przez nowotwory.
Warunkiem jest przyjęcie zasad zdrowszego stylu życia:**

1. Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie umiesz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Codziennie zażywaj ruchu, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Codziennie jedz rozmaite warzywa i owoce: co najmniej pięć porcji dziennie. Ograniczaj spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Jeżeli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – pij umiarkowanie: mężczyźni do dwóch drinków dziennie, kobiety jednego drinka.
6. Należy unikać nadmiernego wystawiania się na działanie promieni słonecznych. Szczególnie należy chronić zwłaszcza dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych, powinny przez całe życie stosować środki zapobiegawcze zawierające substancje czynne.
7. Stosuj się ściśle do przepisów mających na celu ochronę przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze występujące w miejscu pracy i w środowisku. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.

Istnieją programy ochrony zdrowia publicznego służące zapobieganiu rozwojowi nowotworów i zwiększające prawdopodobieństwo wyleczenia raka:

8. *Kobiety od 25. roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych na obecność raka szyjki macicy. Badania te powinny się odbywać w ramach programów skryningowych, zgodnych z procedurami kontroli jakości według „Zaleceń Unii [Komisji] Europejskiej w sprawie kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.*
9. *Kobiety od 50. roku życia powinny brać udział w badaniach przesiewowych na obecność raka piersi. Badania te powinny się odbywać w ramach programów skryningowych, zgodnych z procedurami kontroli jakości według „Zaleceń Unii [Komisji] Europejskiej w sprawie kontroli jakości skryningu mammograficznego”.*
10. *Mężczyźni i kobiety od 50. roku życia powinni poddawać się badaniu przesiewowemu na obecność raka okrężnicy. Badania te powinny się odbywać w ramach programów zawierających procedury kontroli jakości.*
11. *Korzystaj z programów szczepień przeciw zapaleniu wątroby wirusowemu typu B.*