

ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Ορισμένοι καρκίνοι μπορούν να αποφευχθούν και η γενική κατάσταση της υγείας μπορεί να βελτιωθεί εάν υιοθετήσετε υγιεινότερο τρόπο ζωής.

1. Μην καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα όσο πιο σύντομα γίνεται και μην καπνίζετε παρουσία άλλων. Εάν δεν καπνίζετε, μη δοκιμάσετε ποτέ να καπνίσετε.



4. Αποφύγετε, το υπερβολικό βάρος αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα και περιορίστε την κατανάλωση λιπαρών φαγητών.



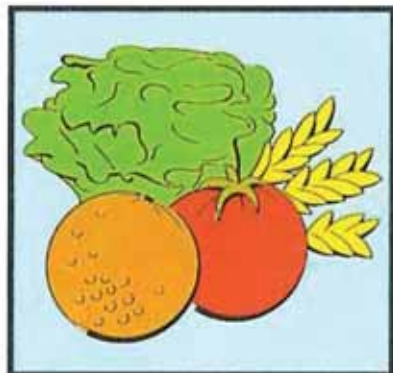
2. Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μπίρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση.



5. Αποφύγετε, την υπερβολική έκθεση στον ήλιο και τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία.



3. Αυξήστε την ημερήσια κατανάλωση λαχανικών και φρέσκων φρούτων και τρώτε συχνά δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες.



6. Εφαρμόστε αυστηρά κανόνες που στοχεύουν στην πρόληψη κάθε έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Να ακολουθείτε όλες τις οδηγίες υγιεινής και ασφάλειας για ουσίες που μπορεί να είναι καρκινογόνες.



Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευθούν εάν ανιχνευθούν εγκαίρως

7. Επισκεφθείτε το γιατρό, μόλις παρατηρήσετε ένα εξόγκωμα, μία πληγή που δεν επουλώνεται (και στο στόμα ακόμη), ελιά του δέρματος που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή τυχόν μη φυσιολογική αιμορραγία.



8. Επισκεφθείτε το γιατρό εάν αντιμετωπίζετε επίμονα προβλήματα, όπως επίμονο βήχα, επίμονο βράγχος φωνής, αλλαγή στις κενώσεις και την ούρηση, ή αδικαιολόγητη απώλεια βάρους.



Για τις γυναίκες

9. Να κάνετε τακτικά εξέταση του τραχηλικού επιχρίσματος. Να συμμετέχετε σε οργανωμένα προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.



10. Να ελέγχετε τακτικά το στήθος σας. Να συμμετέχετε σε οργανωμένα προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού εάν είστε άνω των 50 ετών.

