



## 11 PRIPOROČIL PROTI RAKU



### NASLOVI ZVEZE IN REGIJSKIH DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU

**ZVEZA SLOVENSkih DRUŠTEV ZA BOJ PROTI RAKU**  
Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA

**BREŽICE:**  
**POSAVSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**  
Splošna bolnišnica Brežice  
Černelčeva 15, 8250 BREŽICE

**CELJE:**  
**DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU CELJE**  
Zavod za zdravstveno varstvo Celje  
Ipavčeva 18, 3000 CELJE

**KOPER:**  
**OBALNO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU KOPER**  
Jurčičeva 2, 6000 KOPER

**KRANJ:**  
**GORENJSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**  
Gospodsvetska 12, 4000 KRANJ

**LJUBLJANA:**  
**LJUBLJANSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**  
Zaloška 2, 1000 LJUBLJANA

**MARIBOR:**  
**DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU ŠTAJERSKE- MARIBOR**  
Ljubljanska 5, 2000 MARIBOR

**MURSKA SOBOTA:**  
**POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU MURSKA SOBOTA**  
Ul. Arh. Novaka 2b, 9000 MURSKA SOBOTA

**NOVA GORICA:**  
**SEVERNO PRIMORSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**  
Kostanjeviška 16, 5000 NOVA GORICA

**NOVO MESTO:**  
**DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU NOVO MESTO**  
Rozmanova ul. 30, 8000 NOVO MESTO

**RAVNE NA KOROŠKEM:**  
**KOROŠKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU**  
Zdravstveni dom  
Ob Suhu 11, 2390 RAVNE NA KOROŠKEM

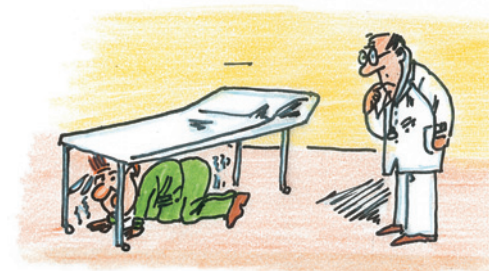
**VELENJE:**  
**DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU VELENJE**  
Vodnikova 1, 3320 VELENJE

Izdala in založila: Zveza slovenskih društev za boj proti raku  
po priporočilu ECL – Evropske lige proti raku

Uredniški odbor: prof. dr. Borut Štabuc, dr.med., prof. dr. Maja Primic Žakelj, dr.med.,  
Fani Čeh, univ. dipl. org., Amalija Zdešar  
Besedilo: Vzgojno izobraževalna komisija Zveze slovenskih društev za boj proti raku  
Tisk: Tiskarna Atlantik d.o.o.  
Naklada: 30.000 izvodov, Ljubljana, januar 2007  
Izid zloženke so omogočili: FIHO, Ministrstvo za zdravje RS in ZZS  
Tiskano na papirju Bioglos – Papirnice Vevče

### 10. MOŠKI IN ŽENSKÉ, PO 50. LETU REDNO HODITE NA PREVENTIVNI PREGLED ZA ODKRIVANJE RAKA DEBELEGA ČREVEŠA IN DANKE. UDELEŽUJTE SE PRESEJALNEGA PROGRAMA, KI NAJ BO ORGANIZIRAN TAKO, DA ZAGOTAVLJA KAR NAJVEČJO KAKOVOST

- Bodite pozorni na spremembe prebave ali na krvavitve v blatu, po 50. letu starosti pa se pogovorite s svojim izbranim zdravnikom o preventivnem pregledu debelega črevesa in danke.



### 11. CEPITE SE PROTI HEPATITISU B

- Cepljenje proti hepatitisu B zmanjšuje tudi ogroženost za jetrnim rakom.



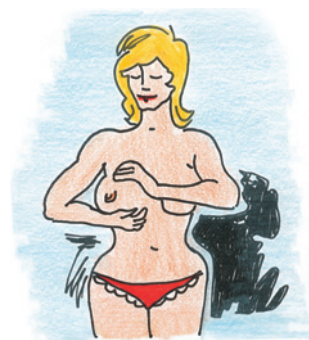
### 8. ŽENSKÉ, PO 25. LETU REDNO HODITE NA ODVZEM BRISA MATERNIČNEGA VRATU. UDELEŽITE SE PRESEJALNEGA PROGRAMA ZA RAKA MATERNIČNEGA VRATU, KI NAJ BO ORGANIZIRAN V SKLADU Z EVROPSKIMI SMERNICAMI ZA ZAGOTAVLJANJE KAKOVOSTI

- Redni ginekološki pregledi so sestavni del skrbi za lastno zdravje; pravica in dolžnost vsake ženske je, da izkoristi možnosti preventivnega ginekološkega pregleda. Če dobite pisno vabilo na pregled, se nanj nemudoma odzovite.



### 9. ŽENSKÉ, PO 50. LETU REDNO HODITE NA MAMOGRAFSKI PREGLED. UDELEŽUJTE SE PRESEJALNEGA PROGRAMA, KI NAJ BO ORGANIZIRAN V SKLADU Z EVROPSKIMI SMERNICAMI ZA ZAGOTAVLJANJE KAKOVOSTI MAMOGRAFSKEGA PRESEJANJA

- Redno si pregledujte dojki in se o vseh spremembah posvetujte s svojim zdravnikom. Če ste starejši od 50. let, se naročite na preventivni rentgenski pregled, če ste mlajše, pa se o tem pregledu posvetujte s svojim zdravnikom.



## EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU

Leta 1986 so strokovnjaki programa Evropa proti raku na osnovi dotedanjih spoznanj o tem, kateri dejavniki iz življenjskega in delovnega okolja so povezani z nastankom raka in kaj je mogoče ukreniti, da se zmanjša breme te bolezni, izdelali prvo različico **Evropskega kodeksa proti raku**. Gre za nasvete, kako živeti, da bi kar najbolj zmanjšali grožnjo raka pri posamezniku, v prebivalstvu pa bi se z njihovim upoštevanjem zmanjšali zbolewnost in umrljivost za rakom. Nova spoznanja o nevarnostnih dejavnikih in tudi o ukrepih za čim prejšnje odkrivanje morebitne bolezni so vodila do dopolnil kodeksa najprej leta 1995 in nato še leta 2003, ko se je na milanskem Evropskem onkološkem inštitutu znova zbrala skupina strokovnjakov iz številnih držav, pregledala dotle objavljene izsledke raziskav o nevarnostnih dejavnikih raka in uspešnosti zgodnjega odkrivanja ter objavila tretjo, dopolnjeno različico kodeksa. Čeprav na prvi pogled v njej ni bistvenih novosti, pa je novo znanje podkrepilo že znane nasvete in jih dopolnilo. Kot že poprejšnja, so tudi nova priporočila taka, da njihovo upoštevanje ne zmanjša le grožnje raka, pač pa tudi drugih kroničnih bolezni, predvsem bolezni srca in ožilja, ki so tudi sicer najusodnejše. Skratka, priporočila Evropskega kodeksa lahko izboljšajo zdravstveno stanje nasploh.

Na prvem mestu so nasveti za preprečevanje bolezni. Nanašajo se na življenjski slog in opozarjajo, kaj lahko vsakdo sam naredi, da si izboljša zdravje in se morda izogne nekaterim rakom.

### 1. NE KADITE! KADILCI, ČIM PREJ OPUSTITE KAJENJE IN NE KADITE V NAVZOČNOSTI DRUGIH

- Ne kadite. Kajenje v povprečju skrajša pričakovano življenjsko dobo za 20 do 25 let!
- Kadilci, čim prej opustite kajenje. Četudi ste že v srednjih letih, se vam bo nevarnost smrti zaradi tobaka zmanjšala.
- Ne kadite v navzočnosti drugih. Vaše kajenje lahko škoduje zdravju ljudi v vaši okolici.



### 2. VZDRŽUJTE PRIMERNO TELESNO TEŽO IN PAZITE, DA NE BOSTE PRETEŽKI

- Vzdržujte priporočeno normalno telesno težo. Ta cilj boste najlažje dosegli z uravnoteženo prehrano z veliko zelenjave in sadja in s primerno telesno dejavnostjo.



### 3. POVEČAJTE TELESNO DEJAVNOST

- Redna telesna dejavnost je osnovna sestavina zdravega načina življenja. Priporočljivo je udejstvovanje v raznih dejavnostih (hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, tek na smučeh) najmanj tri do štirikrat tedenko po pol ure.



### 4. POVEČAJTE DNEVNO PORABO VSEH VRST ZELJAVE IN SADJA IN OMEJITE KOLIČINO ŽIVIL Z MAŠČOBAMI ŽIVALSKEGA IZVORA

- Držite se uveljavljenega pravila in jejte zelenjavo in sadje petkrat na dan, ob vsakem obroku, skupaj najmanj 400 g. Ne zanašajte se, da z vitaminskimi tabletami lahko popolnoma nadomestite sveže sadje in zelenjavo.
- Če boste jedli več sadja in zelenjave, boste nehote pojedli tudi manj mastnih živil in s tem zmanjšali količino maščob, kar je tudi pomembno.
- Namesto po belem kruhu segajte po črnem ali kruhu drugih vrst, narejenem iz polnovredne moke.



### 5. OMEJITE PITJE ALKOHOLNIH PIJAČ – VINA, PIVA IN ŽGANIH PIJAČ

- Alkoholne pijače sicer niso prepovedane, vendar zaenkrat še ni znano, kolikšna je tista količina, ki ni nevarna za raka.
- Za moške sta primerni največ 2 enoti alkoholnih pijač dnevno, za ženske pa ena. Enota pomeni 8-10 g etanola oz. kozarec vina, piva ali kozarček žganih pijač. Za ženske je priporočena količina manjša kot za moške zato, ker je pri ženskah nevarnost raka na dojki po nekaterih raziskavah povečana že pri zmernem pitju.



### 6. IZOGIBAJTE SE ČEZMERNEMU SONČENJU IN PAZITE DA VAS, PREDVSEM PA OTROK, NE OPEČE SONCE

- Ne sončite se med enajsto uro dopoldne in tretjo uro popoldne. Pol ure pred sončenjem se zaščitite s kakovostno kremo za sončenje. Na močnem soncu ob morski obali ali v hribih nosite sončna očala. Če delate na prostem, se zaščitite pred soncem z obleko ali pokrivalom.
- Pazite, da vas sonce ne opeče, še najmanj pa otroke.
- Tudi čezmerno sončenje v solarijih ni koristno, saj so fizikalne značilnosti žarkov podobne sončnim, s tem pa tudi njihov učinek.



### 7. NATANČNO SPOŠTUJTE PREDPISE, KI SO NAMENJENI PREPREČEVANJU IZPOSTAVLJENOSTI ZNANIM KARCINOGENOM. UPOŠTEVAJTE VSA ZDRAVSTVENA IN VARNOSTNA NAVODILA PRI SNOVEH, KI BI LAHKO POVZROČILE RAKA

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

