



Svetový deň proti rakovine

4. február

Zvoľ si zdravý životný štýl a myslí na prevenciu

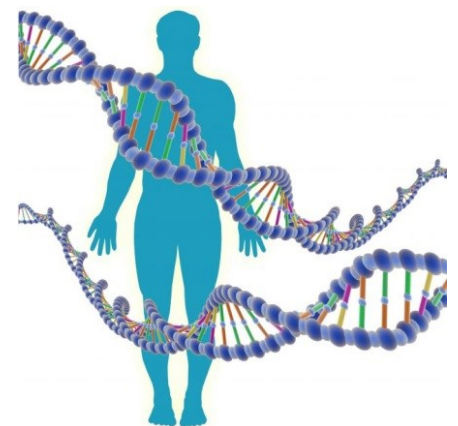
Príčinou 80-90% prípadov rakoviny sú riziká životosprávy

5-10% pracovné a životné prostredie a 1-5% dedičnosť

Zásadami prevencie sa možno vyhnúť 90% z nich

Chráňte sa týmito zásadami po celý život:

- **Neprejedajte sa. Obezita je tretím najväčším rizikom pre vznik rakoviny.**
- **Nejedzte často vyprážené a masťné jedlá, sú príčinou rakoviny hrubého čreva.**
- **Jedzte prevažne prirodzené „základné potraviny“ a nie výrobky s chemikáliami**
- **Nefajčite, je to najrizikovejší zlovyk a spolu s veľmi horúcimi, štiplavými jedlami, alkoholom vedie k rakovine hrdla, pľúc, pažeráka, žalúdka, jazyka, atď.**
- **Nepite často a pravidelne tvrdý alkohol - spôsobuje viacero druhov rakoviny**
- **Venujte sa doliečeniu chronických zápalových ložísk, vírusových a bakteriálnych infekcií, lebo sú predstupňom rakoviny, hlavne v kombinácii s užívaním rôznych ťažkých liekov naraz. Preto lieky neberte zbytočne, ako aj hormonálnu liečbu a antikoncepciu, ktoré sú rizikové pre vznik viacerých typov rakoviny.**



- **Vyhňte sa promiskuite (voľné striedanie partnerov). Časté pohlavné dráždenie a infekcie zvyšujú výskyt napr. rakoviny tela a krčka maternice a prostaty.**
- **Dbajte o dobrú imunitu – jej zníženie je rizikové pre spustenie rakoviny**
- **Neopaľujte sa dlho a uprostred dňa – zvyšuje to výskyt rakoviny kože**
- **Nepracujte dlho v kuse a bez prestávok, v mimopracovnom čase a cez víkendy. Majte celý život prirodzený pomer práce, odpočinku (spánok zvyšuje imunitu) a pohybu v prírode na vzduchu a slnku, kde sa otužujete, rekreujete a športujete.**
- **Kompenzujte denné stresy dostatočne dlhou spánkovou aj aktívnou relaxáciou.**
- **Zabráňte vzniku rakoviny v rizikovej práci prísny dodržiavaním zásad OBP.**

Súčasný vplyv viacerých hore uvedených rizík znásobí riziko vzniku rakoviny.

Absolvujte pravidelne zdravotné preventívne prehliadky po celý život.

Dlhšie trvajúce zdravotné ťažkosti a príznaky konzultujte s lekárom.

