

25-31 maja 2021

Europejski Tydzień Walki z Rakiem

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W BYDGOSZCZY



25-31 maja 2021

Wtorek, 25 maja

Prewencja pierwotna

Środa, 26 maja

Wczesne wykrywanie

Czwartek, 27 maja

Diagnostyka

Piątek, 28 maja

Dostęp do leczenia

Sobota, 29 maja

Pacjenci i ozdrowieńcy

Niedziela, 30 maja

Nowoczesne rozwiązania informatyczne i telemedyczne

Poniedziałek, 31 maja

Światowy Dzień bez Tytoniu



Europejski Kodeks Walki z Rakiem

I. Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

II. Populacyjne programy ochrony zdrowia, mogą zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia.



Europejski Kodeks Walki z Rakiem

1. Nie pal
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia
6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne
8. Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy
9. Uważaj na wysoki poziom radonu w otoczeniu
10. Karm piersią. Unikaj hormonalnej terapii zastępczej
11. Zaszczep dziecko przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i wirusowi brodawczaka ludzkiego – HPV
12. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrycia:
 - a) raka jelita grubego, b) raka piersi, c) raka szyjki macicy

opracowano na podstawie: <https://www.europeancancerleagues.org/>

