A rákmegelőzés 12 pontja:

1. Ne dohányozz!

2. Otthonodat, munkahelyed tedd „dohányzásmentes övezetté"!

3. Óvakodj az elhízástól!

4. Egyél minden nap friss gyümölcsöt, zöldséget! Tartózkodj a zsíros és a túlsózott ételektől, cukrozott italoktól!

5. Iktasd be napirendedbe a szabadidős mozgást!

6. Tarts mértéket az alkoholos italok fogyasztásában!

7. Kerüld a túlzott napozást, a leégést, a szoláriumot!

8. Tartsd be a munkavédelmi szabályokat! Ismerd és kerüld a rákot okozó anyagokat!

9. Szoptatással csökkenthető az emlőrák előfordulása. A nők számára a csontritkulás hormonpótló kezelése kockázatos lehet.

10. Igényeld 7. osztályos leány-gyermeked számára a térítésmentes HPV elleni védőoltást!

HPV

11. Fogadd el a meghívást a szervezett szűréseken. Az 50 év feletti férfiak gondoljanak prosztatájuk egészségére!

12. 50 éves kor felett ajánlatos évente részt venni általános orvosi vizsgálaton!

SZŰRÉS

+50

A tanácsok megfogadásával a rákbetegségek harmada megelőzhető, a már kialakult megbetegedések felében teljes gyógyulás érhető el!

EGESZSEG.HU

ÁEEK Állami Egészségügyi Ellátó Központ

nefi

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE