

# Europejski Kodeks Walki z Rakiem

W ciągu ostatnich dekad liczba zachorowań na nowotwory złośliwe w Polsce wzrosła ponad dwukrotnie, a choroby te są obecnie drugą przyczyną zgonów. Według raportu *Health at a Glance: Europe 2022* wskaźniki umieralności z powodu nowotworów są najwyższe w Chorwacji, Słowacji, Łotwie, Słowenii, Polsce i na Węgrzech i wyższe o 15% niż w Unii Europejskiej. Jednocześnie liczne badania naukowe potwierdzają zależność między występowaniem nowotworów a stylem życia, m.in.: paleniem tytoniu, niewłaściwym odżywianiem, czy niską aktywnością fizyczną. Co za tym idzie – jeśli zadamy o zdrowy styl życia możemy znacznie ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór.

Zasady, których stosowanie pozwala każdego dnia minimalizować ryzyko zachorowania na nowotwór zostały zawarte w [Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem](#), znanym również pod nazwą „12 sposobów na zdrowie”. To narzędzie w formie instrukcji zostało po raz pierwszy opracowane w 1987 roku na zlecenie Komisji Europejskiej i aktualizowane w kolejnych latach. Zawiera dwanaście prostych zaleceń, którymi powinniśmy kierować się planując długie życie w zdrowiu.

## Europejski Kodeks Walki z Rakiem

### 12 sposobów na zdrowie

1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego. Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.
3. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:
  - jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców
  - ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych
  - unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli.



6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci). Chron się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.
8. Chron się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy. Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.
9. Sprawdź, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.
10. Kobiety powinny pamiętać o tym, że:
  - karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią
  - hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.
11. Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:
  - wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków)
  - wirusowi brodawczaka ludzkiego - HPV (dotyczy dziewcząt).
12. Bierz udział w programach badań przesiewowych. w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet), raka piersi (u kobiet), raka szyjki macicy (u kobiet).

## Co możemy zyskać?

Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że przestrzeganie zaleceń kodeksu zmniejszyłoby w Europie liczbę zgonów spowodowanych nowotworami nawet o 50%

### Bibliografia:

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/>

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>

[https://fundacjaonkologicznazgu.pl/wp-](https://fundacjaonkologicznazgu.pl/wp-content/uploads/2022/02/Europejski_kodeks_walki_z_rakiem.pdf)

[content/uploads/2022/02/Europejski\\_kodeks\\_walki\\_z\\_rakiem.pdf](https://fundacjaonkologicznazgu.pl/wp-content/uploads/2022/02/Europejski_kodeks_walki_z_rakiem.pdf)

<https://pulsmedycyny.pl/medycyna/onkologia/zgony-z-powodu-raka-polska-ma-jeden-z-najwyzszych-wskaznikow-umieralnosci-wsrod-krajow-ue-raport/>