

KAS TEATE, MIS ON EUROOPA VÄHKTÕVEVASTANE TEGEVUSJUHIS?

BUMPER projekt (bumper.cancer.eu) on tuvastanud, et enamik Euroopa elanikkonnast ei ole teadlikud Euroopa vähktõvevastasest tegevusjuhise (ECAC).

Mida rohkem soovitusi järgite, seda väiksem on vähktõve tekkimise risk.

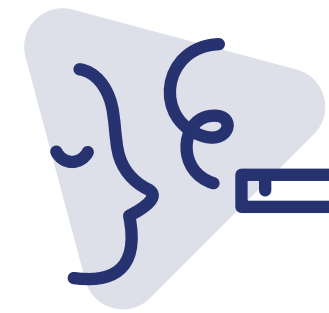
ECACi soovitusi järgides on võimalik ennetada umbes 40% vähktõvejuhtudest.

Euroopa vähktõvevastane tegevusjuhise on Euroopa Komisjoni algatus, mille eesmärk on teavitada inimesi peamistest meetmetest, mida nad saavad kasutusele võtta enda ja/või oma pereliikmete jaoks, et vähendada vähi haigestumise riski ja selle tagajärgi.

ECACi neljas väljaanne koosneb 12 tõenduspõhisest soovitusest



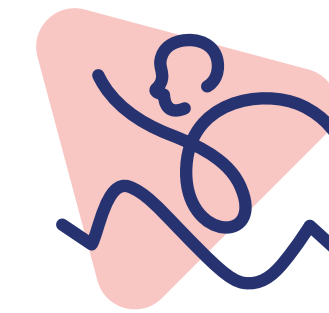
Tubakas



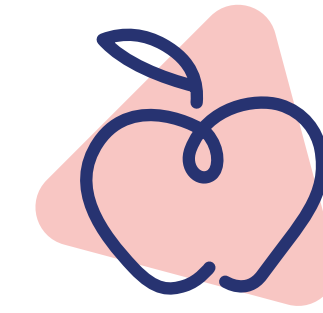
Passiivne suitsetamine



Tervislik kehakaal



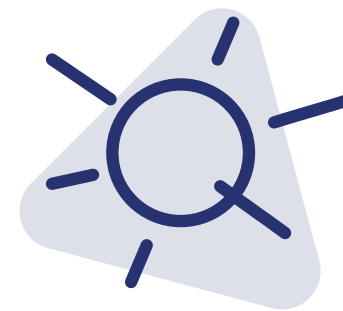
Füüsiline aktiivsus



Toitumine



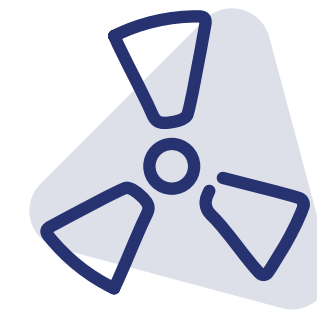
Alkohol



Kokkupuude päikesega / UV-kiirgusega



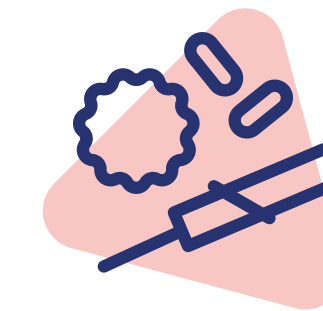
Saasteained



Kiirgus



Imetamine
Hormoonasendusravi



Vaktsineerimine
ja
infektsioonid



Sõeluuringud

Punaste kolmnurkadega on märgistatud vähem tuntud ECACi teemad. Klõpsates soovitustele, saate iga teema kohta lähemalt lugeda.

ECACi soovituste kohta lisateabe saamiseks külastage veebisaiti:
cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/et/



Käesoleva teabelehe töötas projekti BUMPER raames välja sihtasutus Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio). Lisateavet projekti kohta leiab siit bumper.cancer.eu



Rahastatud Euroopa Liidu vahenditest. Väljendatud vaated ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega kajasta tingimata Euroopa Liidu või Euroopa Tervishoiu ja Digitaalvaldkonna Rakendusameti (HaDEA) omi. Nende eest ei saa vastutavaks pidada ei Euroopa Liitu ega toetust andvat asutust.

Sisu põhineb Euroopa vähktõvevastase tegevusjuhise 4. väljaandel. Viimati uuendatud 2024. aasta oktoobris.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

