

TIEDÄTKÖ, MIKÄ EUROOPPALAINEN SYÖVÄNTORJUNTAOHJEISTO ON?

BUMPER-hanke (bumper.cancer.eu) havainnut, että suurin osa Euroopan väestöstä ei ole tietoinen Euroopan syöväntorjuntaohjeistosta (European Code Against Cancer, ECAC).

Mitä useampia suosituksia noudatat, sitä pienempi syöpäriskisi on.

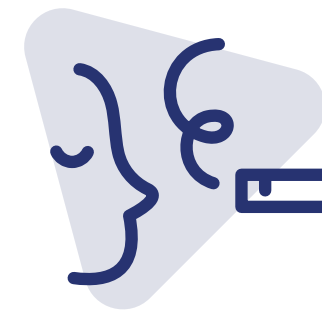
Noin 40 % syöivistä voidaan ehkäistä noudattamalla ECAC:n suosituksia.

Euroopan syöväntorjuntaohjeisto on Euroopan komission aloite, jonka tavoitteena on tiedottaa ihmisille keskeisistä toimista, joita he voivat toteuttaa itsensä ja/tai perheidensä hyväksi vähentääkseen syöpäriskiä ja sen seurauksia.

Neljäs ECAC-painos koostuu 12 näyttöön perustuvasta suosituksesta



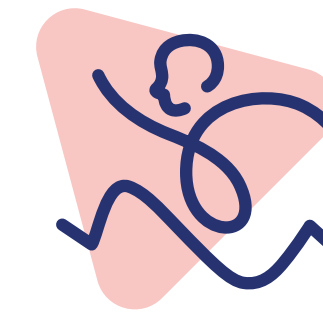
Tupakka



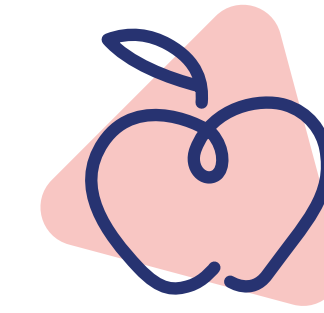
Passiivinen tupakointi



Terve paino



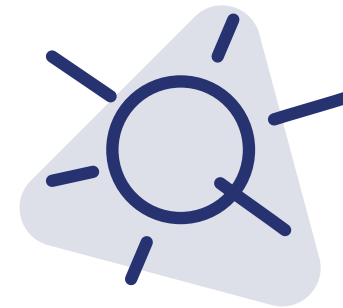
Liikunta



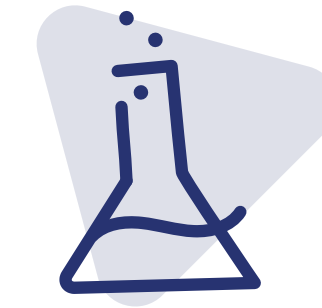
Ruokavalio



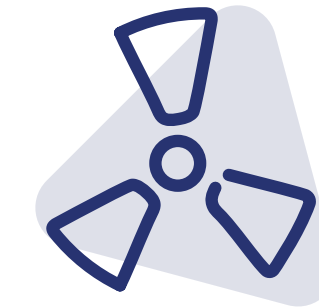
Alkoholi



Auringolle/
UV-säteilylle
altistuminen



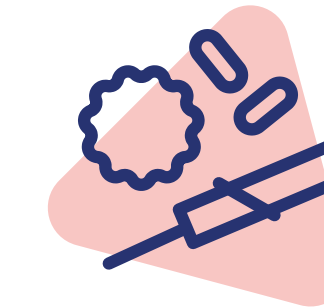
Saasteet



Säteily



Imetys
Hormonikorvaushoito



Rokotukset ja
infektiot



Seulonta

Punaiset kolmiot ovat ECAC:n vähemmän tunnettuja aiheita. Voit saada lisätietoja näistä aiheista napsauttamalla suosituksia.

Tämän tietolehtisen on laatinut Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) BUMPER-hankkeen puitteissa. Lisätietoja hankkeesta on osoitteessa bumper.cancer.eu



Euroopan unionin rahoittama. Ilmaistut näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajan/kirjoittajien omia, eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai HaDEA:n näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai avustuksen myöntävää viranomaista ei voida pitää vastuussa niistä.

Sisältö perustuu Euroopan syöväntorjuntaohjeiston neljanteen painokseen. Viimeisin päivitys lokakuussa 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA

Fundació
Fisabio



Lisätietoja ECAC:n suosituksista on osoitteessa:
cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/fi/

