

TUDJA, HOGY MIT TAKAR AZ EURÓPAI RÁKELLENES KÓDEX?

A BUMPER projekt (bumper.cancer.eu) keretében azonosították, hogy az európai lakosok többségének nincs tudomása az Európai Rákellenes Kódexről (ECAC).

Minél több ajánlást követ, annál alacsonyabb lesz önnél a rák kialakulásának kockázata.

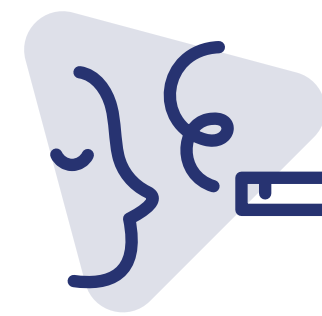
A rákos megbetegedések körülbelül 40%-a megelőzhető az ECAC ajánlásainak követésével.

Az Európai Rákellenes Kódex az Európai Bizottság kezdeményezése, melynek célja az emberek tájékoztatása azokról a legfontosabb gyakorlatokról, amelyekkel csökkenthetik a rák kialakulásának kockázatát és a rák következményeit saját maguknál és/vagy családtagjaiknál.

Az ECAC 4. kiadása 12 ajánlást tartalmaz, amelyek bizonyítékokon alapulnak



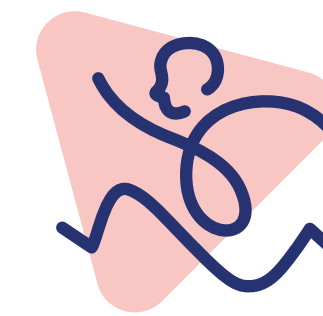
Dohány



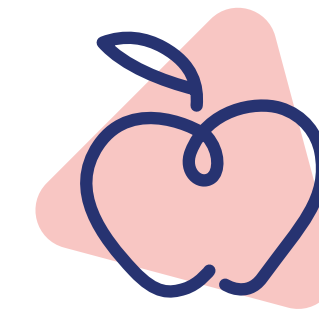
Passzív dohányzás



Egészséges testsúly



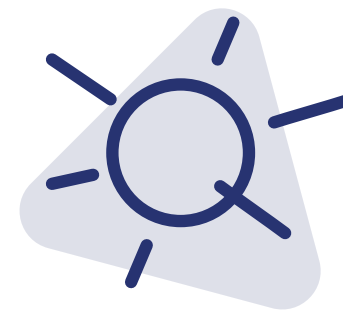
Testmozgás



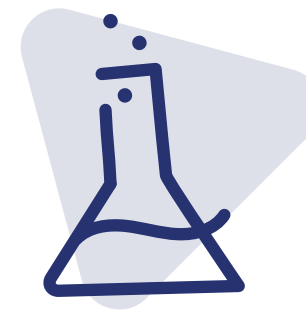
Táplálkozás



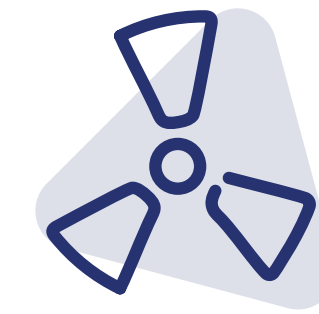
Alkohol



Napozás/
UV-kitettség



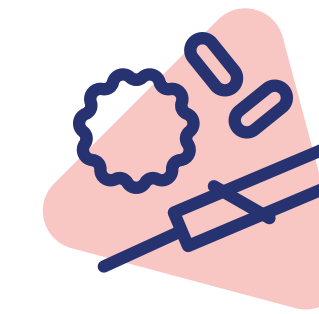
Szennyező anyagok



Sugárzás



Szoptatás
Hormonpótló kezelés



Oltások és fertőzések



Szűrés

A piros háromszögek jelölik a kevésbé ismert ECAC témaköröket.

Ha szeretne többet megtudni ezekről a témakörökről, kattintson az egyes ajánlásokra.



Ezt a tájékoztatót a Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) dolgozta ki a BUMPER projekt keretében. A projekttel kapcsolatos további információért látogasson el a következő weboldalra: bumper.cancer.eu



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő nézetek és vélemények azonban csak a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a HaDEA véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem tehető felelőssé értük.

Az Európai Rákellenes Kódex 4. kiadásán alapuló tartalom. Legutóbbi frissítés: 2024. október.



Az ECAC ajánlásaira vonatkozó további információért látogasson el a következő címre: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hu/

