

CZY WIESZ, CZYM JEST EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM?

W ramach projektu BUMPER (bumper.cancer.eu) stwierdzono, że większość populacji europejskiej nie jest świadoma istnienia Europejskiego kodeksu walki z rakiem (ECAC).

Im więcej zaleceń przestrzegasz, tym mniejsze będzie ryzyko zachorowania na raka.

Postępując zgodnie z zaleceniami kodeksu ECAC można zapobiec około 40% przypadków nowotworów.

Więcej informacji na temat zaleceń ECAC można znaleźć na stronie:
cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/

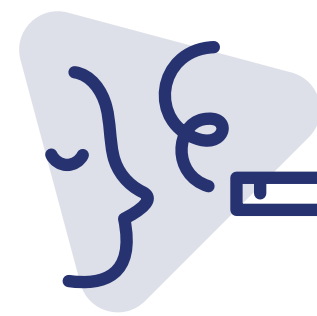


Europejski kodeks walki z rakiem to inicjatywa Komisji Europejskiej mająca na celu informowanie ludzi o kluczowych działaniach, które można podjąć, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka i ograniczyć konsekwencje tej choroby zarówno dla siebie, jak i członków rodziny.

Czwarta edycja kodeksu ECAC składa się z 12 zaleceń opartych na dowodach.



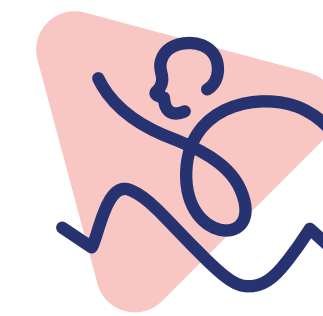
Tytoń



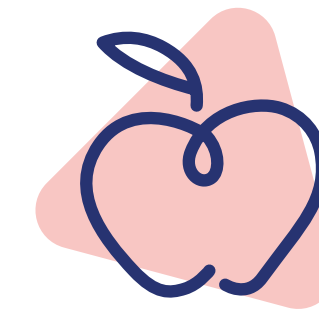
Bierne palenie



Prawidłowa masa ciała



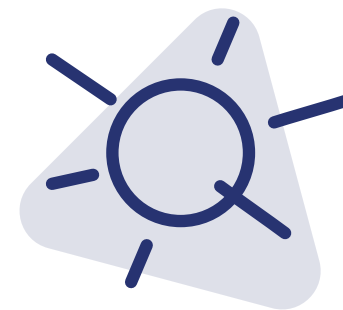
Aktywność fizyczna



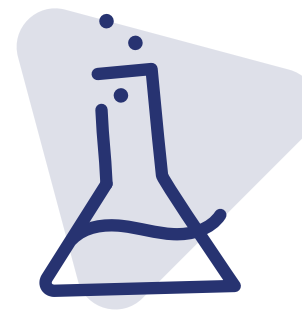
Dieta



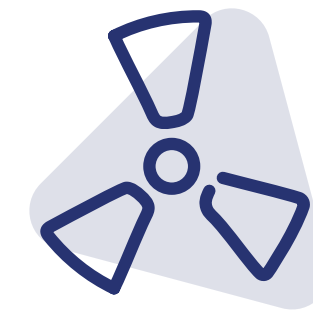
Alkohol



Ekspozycja na promienie słoneczne / promieniowanie UV



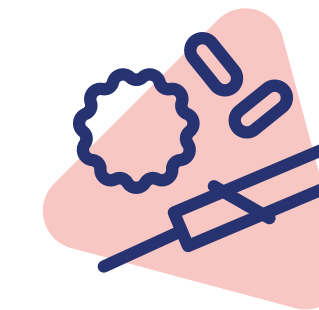
Zanieczyszczenia



Promieniowanie



Karmienie piersią
Hormonalna terapia zastępcza



Szczepienia i infekcje



Badanie przesiewowe

Czerwone trójkąty są mniej znanymi tematami kodeksu ECAC. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, kliknij każde zalecenie.



Niniejszy arkusz informacyjny został opracowany przez Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) w ramach projektu BUMPER. Aby uzyskać więcej informacji na temat projektu, odwiedź stronę bumper.cancer.eu



Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie urzędników Unii Europejskiej lub HaDEA. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający pomoc nie będą ponosić za nie odpowiedzialności.

Treść powstała na podstawie 4. edycji Europejskiego kodeksu walki z rakiem. Najnowsza aktualizacja: październik 2024 r.



GENERALITAT VALENCIANA



Fundació Fisabio

