SZUKAJ

StartKodeksO nasInstytucjeEdukacjaArchiwum

Wprowadzenie

Zalecenia

Badania przesiewowe

Genetyka

Trendy umieralności




Kierunki przyszłych działań

Dodatkowe źródła

Piśmiennictwo

Wersja skrócona

## EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z CHOROBAМИ NOWOTWOROWYMI I JEGO PRZESŁANKI NAUKOWE - WERSJA TRZECIA (2003)

**I. Wprowadzenie**

a. Epidemiologia nowotworów złośliwych w UE

b. Zwalczanie nowotworów złośliwych

**II. Zalecenia:**

1. Nie pal, jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących
2. Wystrzegaj się tytości
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne
4. Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców, jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie
6. Należy unikać nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.
9. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
10. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.
11. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
12. Inne rozważane aspekty.

**III. Badania przesiewowe w kierunku innych nowotworów złośliwych**

**IV. Genetyka**

**V. Trendy umieralności z powodu nowotworów złośliwych**

**VI. kierunki przyszłych działań**

**VII. Dodatkowe źródła**


**VIII. Piśmiennictwo (podziękowania)**

**IX. Autorzy**

[\[ wróć \]](#)

**Zobacz też:**

- [Słownik pojęć](#)
- [Komiks dla dzieci](#)
- [Komiks dla młodzieży i dorosłych](#)
- [Zaktualizowany Kodeks w wersji dla pacjentów](#)
- [Zaktualizowany Kodeks w wersji dla lekarzy](#)
- [Skrócony Kodeks w wersji dla pacjentów](#)

Dodaj do  [Lubię to!](#) 31

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów jest finansowane przez Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zwalczenia Chorób Nowotworowych



**Ministerstwo Zdrowia**

Centrum Onkologii - Instytut im. Marii Skłodowskiej-Curie  
Zakład Epidemiologii i Prewencji Nowotworów  
Kontakt: [redakcja@kodekswalkizrakiem.pl](mailto:redakcja@kodekswalkizrakiem.pl)