

OBSAH

Slovníček odborných výrazů a zkratk	/ 4
Úvodem k českému překladu	/ 5
Výskyt rakoviny v Evropě	/ 6
Kontrola rakoviny	/ 6
Primární prevence	/ 6
Sekundární prevence	/ 7
Terciární prevence	/ 7
Evropský kodex proti rakovině	/ 8
Výňatky ze zdůvodnění jednotlivých bodů	/ 9
1. Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.	/ 9
2. Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.	/ 9
3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.	/ 11
4. Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.	/ 11
5. Stravujte se zdravě.	/ 12
6. Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoli druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.	/ 12
7. Vyhýbejte se přilísnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.	/ 13
8. Na pracovišti se dodržováním pravidel bezpečnosti práce chraňte před látkami způsobujícími rakovinu.	/ 14
9. Zjistěte, zda nejste ve vašem domově vystaveni záření pocházejícímu z přirozeně vysokých úrovní radonu. Snažte se vysoké úrovně radonu snížit.	/ 14
• Ionizující a neionizující záření	/ 16
• Radon a rakovina	/ 16
• Kosmické záření a rakovina	/ 16
• Radiojod a štítná žláza	/ 16
• Pracovníci v jaderných zařízeních a osoby žijící v blízkosti jaderných zařízení	/ 17
• Vedení vysokého napětí	/ 17
• Mobilní telefony	/ 17

10. Pro ženy:
- Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky.
Je-li to možné, kojte své dítě.
 - Hormonální substituční terapie zvyšuje riziko některých typů rakoviny.
Omezte používání hormonální substituční terapie. / 18
11. Zajistěte očkování svých dětí proti hepatitidě B (pro novorozence)
a u dívek také proti lidskému papilomaviru (HPV). / 18
12. Účastněte se organizovaných screeningových programů. / 20
- Preventivní vyšetření tlustého střeva a konečníku / 20
 - Preventivní mamografické vyšetření prsu u žen / 20
 - Screening děložního čípku / 21

Poznámky překladatele k novému vydání Kodexu v roce 2017 / 22

Stručná charakteristika „Pařížské charty“ / 22

Struktura hlášených onemocnění novotvary bez nádorů kůže v roce 2014 / 24