

OBSAH

Slovníček odborných výrazů a zkratek / 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. Vyhybejte se přílišnému 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