

MY MÔŽEME. TY MÔŽEŠ.

*Zvoľ si zdravý životný štýl
a myšli na prevenciu*



Pridaj sa k nám aj v roku 2018

worldcancerday.org
www.lpr.sk


#WorldCancerDay
#WeCan1Can




LIGA PROTI
RAKOVINE




Chráňte sa týmito zásadami pred rakovinou po celý život




Príčinou 80-90% prípadov rakoviny sú riziká životosprávy, 5-10% pracovné a životné prostredie a 1-5% dedičnosť. Zásadami prevencie sa vieme vyhnúť 90% z nich:




Neprejedajte sa. Obezita je tretím najväčším rizikom pre vznik rakoviny.




Nejedzte často vyprášané a mastné jedlá, sú príčinou rakoviny hrubého čreva.




Jedzte prevažne prirodzené „základné potraviny“ a nie výrobky s chemikáliami.




Nefajčite, je to najrizikovejší zlovyk a spolu s veľmi horúcimi, štiplavými jedlami, alkoholom vedie k rakovine hrdla, pľúc, pažeráka, žalúdka, jazyka, atď.




Nepite často a pravidelne tvrdý alkohol - spôsobuje viacero druhov rakoviny.




Venujte sa doliečeniu chronických zápalových ložísk, vírusových a bakteriálnych infekcií, lebo sú predstupňom rakoviny, hlavne v kombinácii s užívaním rôznych ťažkých liekov naraz. Preto lieky neberte zbytočne, ako aj hormonálnu liečbu a antikoncepciu, ktoré sú rizikové pre vznik viacerých typov rakoviny.




Vyhňte sa promiskuite (voľné striedanie partnerov). Časté pohlavné dráždenie a infekcie zvyšujú výskyt napr. rakoviny tela a krčka maternice a prostaty.




Dbajte o dobrú imunitu – jej zníženie je rizikové pre spustenie rakoviny.




Neopaľujte sa dlho a uprostred dňa – zvyšuje to výskyt rakoviny kože.





Nepracujte dlho v kuse a bez prestávok, v mimopracovnom čase a cez víkendy. Majte celý život prirodzený pomer práce, odpočinku (spánok zvyšuje imunitu) a pohybu v prírode na vzduchu a slnku, kde sa otužujete, rekreujete a športujete.




Kompenzujte denné stresy dostatočne dlhou spánkovou aj aktívnou relaxáciou.

 Zabraňte vzniku rakoviny v rizikovej práci prísnyím dodržiavaním zásad OBP.


 Súčasný vplyv viacerých hore uvedených rizík znásobí riziko vzniku rakoviny.


 Absolvujte každoročné zdravotné preventívne prehliadky po celý život.




 Aj nenápadné zdravotné ťažkosti a príznaky ihneď konzultujte s lekárom.

Centrá pomoci Ligy proti rakovine:

 Bratislava, Brestová 6, 821 02 Bratislava, tel. 02/52 92 17 35, mail: recepacia@lpr.sk

 Košice, Paulínyho 63, 040 01 Košice, tel. 02/57 20 29 32, mail: slatina@lpr.sk

 Martin, Kukučínova 2, 036 01 Martin, tel. 043/324 04 87, mail: sykorova@lpr.sk

Onkoporadňa Ligy proti rakovine:

tel. 0800 11 88 11


mail: poradna@lpr.sk

Odborníci v Onkoporadni sú vám k dispozícii každý deň. Okrem problémov spojených s onkologickou diagnózou s nimi môžete konzultovať aj otázky týkajúce sa prevencie. Podrobný rozpis služieb odborníkov nájdete na stránke www.lpr.sk.



LIGA PROTI
RAKOVINE

lpr@lpr.sk
www.lpr.sk

 [ligaprotirakovine](https://www.facebook.com/ligaprotirakovine)