

Ευρωπαϊκός Κώδικας Κατά του Καρκίνου

Καρκίνος Κεφαλής & Τραχήλου: Ο Άγνωστος Καρκίνος
Διημερίδα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης

22-23 Σεπτεμβρίου 2017 – Ξενοδοχείο Τιτάνια, Αθήνα

Μαρία Θεοδωρίδου

Μέλος Δ.Σ. Ελληνικής Ομοσπονδίας Καρκίνου – ΕΛΛ.Ο.Κ
Αντιπρόεδρος Δ.Σ. Συλλόγου ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο, Ηράκλειο Κρήτης

12 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Πρωτοβουλία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για να ενημερώσει τον πληθυσμό για ενέργειες που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου.

Η τρέχουσα τέταρτη έκδοση αποτελείται από **δώδεκα συστάσεις** που οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να ακολουθήσουν χωρίς ειδικές δεξιότητες ή συμβουλές.

Εκτιμάται ότι σχεδόν το ήμισυ του συνόλου των θανάτων λόγω καρκίνου στην Ευρώπη θα μπορούσε να αποφευχθεί εάν όλοι ακολουθούν αυτές τις συστάσεις.

Η πρώτη έκδοση του Κώδικα δημοσιεύθηκε το 1987.

Η τέταρτη έκδοση εκπονήθηκε το 2012-2013 από **ειδικούς για τον καρκίνο, επιστήμονες και άλλους εμπειρογνώμονες** από όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση σε ένα έργο που συντονίστηκε από το **Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο (IARC)**, και με στήριξη από το **πρόγραμμα της ΕΕ για την υγεία**.



Μην καπνίζετε Μη χρησιμοποιείτε κανενός είδους καπνό



www.shutterstock.com · 157116989

**Ένας στους τρεις καρκίνους σχετίζεται με το κάπνισμα.
Κόψτε το τσιγάρο για να κοπεί ο κίνδυνος καρκίνου.**



www.shutterstock.com · 596255573

**Απαγορέψτε το κάπνισμα στο
σπίτι σας
Υποστηρίξτε την αντικαπνιστική
πολιτική στο χώρο εργασίας σας**

**Το παθητικό κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανάπτυξης
καρκίνου των πνευμόνων και καρδιοπαθειών.**



www.shutterstock.com · 543917185

Πάρτε μέτρα για να έχετε ένα υγιές σωματικό βάρος

Η αύξηση της ποσότητας λίπους στο σώμα μεγαλώνει την πιθανότητα εμφάνισης ορισμένων καρκίνων



**Αυξήστε την φυσική δραστηριότητα
στην καθημερινή σας ζωή
Περιορίστε το χρόνο που περνάτε
καθιστοί**

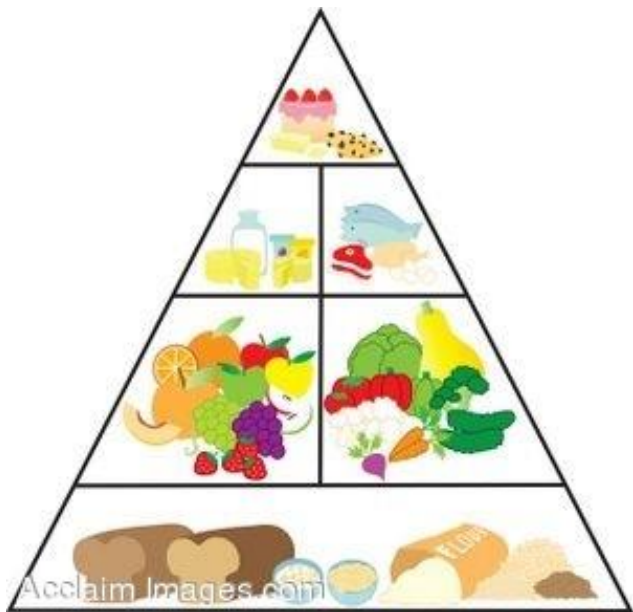


**Βάλτε στόχο τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας σωματικής
άσκησης την ημέρα**



Ακολουθείστε ένα υγιεινό διαιτολόγιο:

- Τρώτε άφθονα δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα
- Περιορίστε τη λήψη τροφών υψηλού θερμιδικού φορτίου (τροφές πλούσιες σε ζάχαρη ή λίπος) και αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά
- Αποφύγετε τα επεξεργασμένα κρέατα. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι





**Εάν καταναλώνετε
οποιοδήποτε είδους αλκοόλ,
περιορίστε τις ποσότητες
Η μη κατανάλωση αλκοόλ είναι
καλύτερη για την πρόληψη του
καρκίνου**

**Η κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με τουλάχιστον επτά
τύπους καρκίνου**

**Αποφύγετε την υπερβολική
έκθεση στον ήλιο ειδικά για τα
παιδιά
Χρησιμοποιήστε αντηλιακή
προστασία
Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία**





**Στο χώρο εργασίας,
προστατεύστε τον εαυτό σας
από τις ουσίες που προκαλούν
καρκίνο ακολουθώντας τις
οδηγίες ασφάλειας και
υγιεινής**





**Μάθετε αν είστε εκτεθειμένοι
σε ακτινοβολία από φυσικά
υψηλά επίπεδα ραδονίου στο
σπίτι σας
Αναλάβετε δράση για να
μειώσετε τα υψηλά επίπεδα
ραδονίου**



Για τις γυναίκες:

- Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου της μητέρας. Εάν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας
- Η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης (HRT) αυξάνει τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε την χρήση HRT





Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά σας συμμετέχουν στα προγράμματα εμβολιασμού για:

- Ηπατίτιδα Β (Για τα νεογέννητα)
- Ανθρώπινα Θηλώματα (HPV) (για τα κορίτσια)





Πάρτε μέρος σε οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου του καρκίνου για:

- Τον καρκίνο του εντέρου (άνδρες και γυναίκες)
- Τον καρκίνο του μαστού (γυναίκες)
- Τον καρκίνο του τραχήλου (γυναίκες)

- **International Agency for Research on Cancer**
<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>
- **Irish Cancer Society**
<https://www.cancer.ie/reduce-your-risk/mens-health/european-code-against-cancer#sthash.WbYVJxlt.dpbs>
https://www.cancer.ie/sites/default/files/content-attachments/ics_12_ways_a3_web.pdf

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας

Μαρία Θεοδωρίδου

Μέλος Δ.Σ. – Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου – ΕΛΛ.Ο.Κ.
Αντιπρόεδρος Δ.Σ. Συλλόγου ΕΥ ΖΩ με τον καρκίνο, Ηράκλειο Κρήτης

Διεύθυνση: Φαραντάτων 34 – Αθήνα 11527

Mail: maria.theodoridou@ellok.org

Ιστότοπος: www.ellok.org

Facebook: Ελληνική Ομοσπονδία Καρκίνου

Twitter: @EllokGR