

ЕВРОПСКИ КОДЕКС ПРОТИВ РАКА

(промовише се у Европској Унији од 2003. године)

САВЕТ ЕВРОПЕ – 2003. године препорука земљама чланицама да примене популационе скрининг програме за три најчешће локализације тумора које је могуће открити рано, када нема симптома и када су скоро потпуно излечива (дојка, грлић материце, дебело црево)

ПОРУКЕ ПРИМАРНЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ (- животни стилови – спречавање настанка малигних болести, што је могуће мерама примарне превенције у око 30% случајева)

1. Не пушите, уколико пушите престаните. Уколико не успете да престанете, не пушите у присуству непушача
2. Избегавајте гојазност
3. Бавите се физичким активностима сваки дан
4. Повећајте дневни унос различитих врста воћа и поврћа, једите најмање пет оброка дневно, смањите унос хране која садржи животињску маст. Уколико пијете алкохол (пиво, вино или неко друго алкохолно пиће) смањите количину. Највише два пића по дану уколико сте мушкарац и једно пиће по дану уколико сте жена
5. Водите рачуна о претераном излагању сунцу, посебно деца и млади
6. Пратите упозорења о излагању оним супстанцама које могу изазвати рак

ПОРУКЕ СЕКУНДАРНЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ (- популациони скрининг програми - позива се читава популација у ризичној старосној групи, спроводе се прегледи којима се болест открива рано, када уопште нема симптома, како би у потпуности била излечива, што је могуће у још 30% случајева)

7. Жене после 25. године треба да учествују у скрининг програму рака грлића материце

(У Србији је циљна група све жене од 25 до 69 година)

8. Жене после 50. године треба да учествују у скрининг програму рака дојке

(У Србији је циљна група за мамографију све жене од 45 до 69 година, једном у две године)

9. Мушкарци и жене преко 50. године треба да учествују у програму скрининга тумора дебелог црева

(У Србији једном годишње, преко 50 година старости, преглед столице на скривено кривљење)

10. Треба се вакцинисати против хепатитиса Б

(У Србији се од 2004. године вакцинишу сва новорођена деца и у 12. години живота, по плану вакцинација, као и запослени на ризичним местима, нпр. у здравству)

ЕВРОПСКА УНИЈА ЈЕ УСПЕЛА ДА ОД 1985. ДО 2000. ГОДИНЕ СПРОВОЂЕЊЕМ ПРОГРАМА “ЕВРОПА ПРОТИВ РАКА” СМАЊИ ОБОЉЕВАЊЕ И УМИРАЊЕ ОД МАЛИГНИХ БОЛЕСТИ.