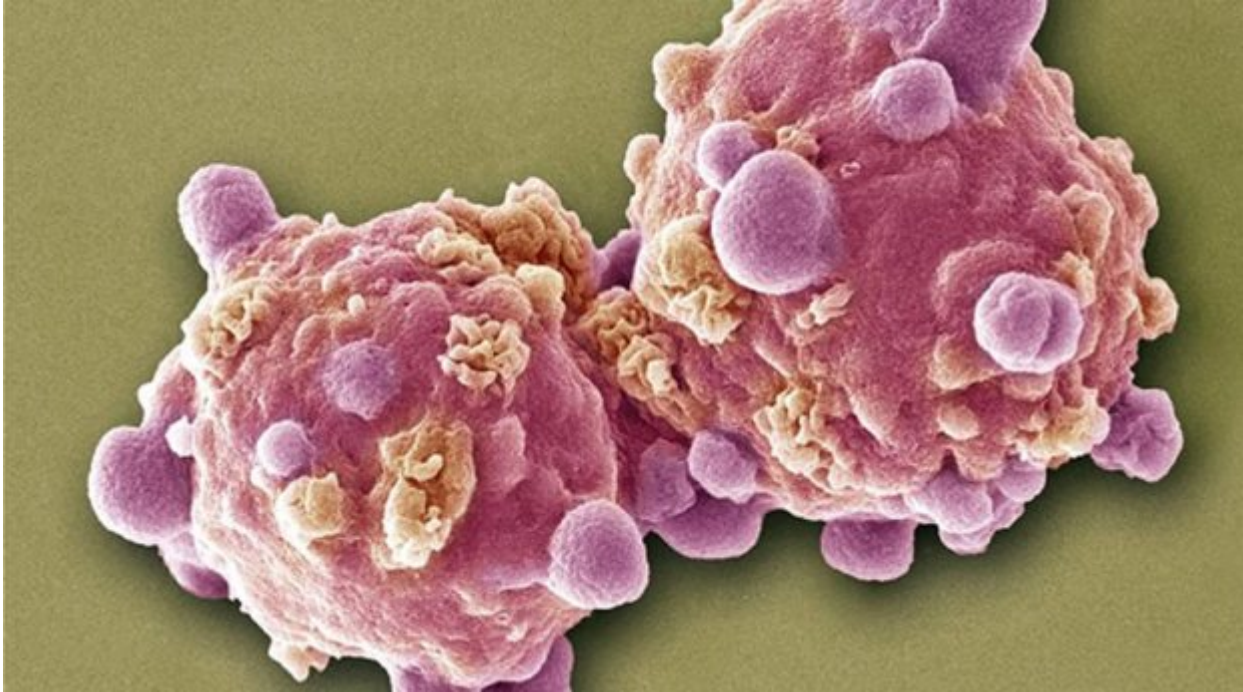


Για παιδιά, γυναίκες και άνδρες -Οι ειδικοί συμβουλεύουν: Πώς να προλάβετε τον καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Διαβάστε τις 12 συμβουλές των ειδικών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας – Όχι αλκοόλ, μην καπνίζετε, τρώτε υγιεινά

Έναν κατάλογο με 12 συμβουλές τις οποίες αν ακολουθήσει κανείς μειώνει τις πιθανότητες να προσβληθεί από καρκίνο εκπόνησε ομάδα ειδικών του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

«Αυτές είναι όλες προτάσεις με τις οποίες μπορείτε να αλλάξετε τη συμπεριφορά σας ως άτομα» εξήγησε ο επικεφαλής της ομάδας Τζόακιμ Σουέζ.

Ο δωδεκάλογος έχει ως εξής:

1. Μην καπνίζετε. Μην χρησιμοποιείτε κάθε μορφής καπνού.
2. Μετατρέψτε το σπίτι σας σε ζώνη μη-καπνίσματος. Υποστηρίξτε πολιτικές κατά του καπνίσματος στο χώρο εργασίας σας.
3. Ενεργοποιηθείτε για να έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος.

4. Να είστε ενεργητικοί στην καθημερινή σας ζωή. Περιορίστε τον χρόνο που περνάτε καθιστοί.
5. Τρώτε υγιεινά: Προσθέστε στη διατροφή σας ποσότητες τροφίμων ολικής αλέσεως, λαχανικών, φρούτων και όσπριων. Περιορίστε τις τροφές με πολλές θερμίδες (τρόφιμα με μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ή λίπους) και αποφεύγετε ποτά με ζάχαρη.
6. Αν καταναλώνετε αλκοόλ οποιασδήποτε μορφής, περιορίστε τις ποσότητες. Η μη κατανάλωση αλκοόλ κάνει καλό στην πρόληψη του καρκίνου
7. Αποφύγετε την μεγάλη έκθεση στον ήλιο, κυρίως για τα παιδιά. Να χρησιμοποιείτε αντηλιακά. Μην χρησιμοποιείτε ξαπλώστρες.
8. Στο χώρο εργασίας σας να προστατεύετε τον εαυτό σας από καρκινογενείς ουσίες ακολουθώντας τους κανόνες υγείας και ασφάλειας.
9. Ανακαλύψτε αν είστε εκτεθειμένοι σε ραδιενέργεια από φυσικώς προκαλούμενα υψηλά επίπεδα ραδονίου. Πάρτε μέτρα για να μειώσετε αυτά τα επίπεδα.
10. Ο θηλασμός μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου στις μητέρες. Αν μπορείτε, να θηλάζετε τα παιδιά σας. Η θεραπεία με λήψη ορμονών αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε τη λήψη ορμονών.
11. Να εμβολιάζετε τα παιδιά σας κατά της ηπατίτιδας Β (για τα νεογνά) και κατά του ιού των θηλωμάτων-HPV (για τα κορίτσια).
12. Να συμμετέχετε σε οργανωμένα προγράμματα εξετάσεων για:
 - τον καρκίνο του εντέρου (για άνδρες και γυναίκες)
 - τον καρκίνο του στήθους (για γυναίκες)
 - τον καρκίνο της μήτρας (για γυναίκες).

Πηγή: protothema.gr