

Euroopa vähiennetuse seadustik

70% vähktõve juhtumitest on võimalik ennetada, kui te järgite Euroopa Vähiennetuse Seadustikku.

1. Loobuge suitsetamisest · ärge lubage lastel viibida suitsetavate inimestega ühes ruumis · mittedsuitsetajana ärge viibige tubakasuitsust saastatud ruumis
2. Tarbige mõõdutundega alkoholi
3. Sööge rohkem puu- ja juurvilju ning teravilja tooteid
4. Vältige liigset kehakaalu, olge füüsiliselt aktiivne, piirake rasvaste toitude söömist
5. Vältige liigset päevitamist ja päikesepõletusi, eriti laste ülemäärast päevitamist
6. Järgige tervisenõudeid ja ohutusjuhiseid vähki põhjustada võivate ainetega kokku puutudes
7. Pöörduge arsti poole kui märkate: · koetihendit · haavakest mis ei taha paraneda (ka suus) · sünnimärki, mille kuju, suurus, või värv on muutunud · mistahes ebatavalist veritsemist
8. Pöörduge arsti poole ka siis, kui esinevad pidevad tervisevaevused, näiteks nagu: · pidev köha või kestav hääle kähedus · muutused soole või põie tühjendamisel · kaalukaotus
Soovitused naistele:
9. käige kord aastas günekoloogilisel läbivaatusel
10. Kontrollige oma rindu alates 20. eluaastast
11. Alates 40.eluaastast konsulteerige kord aastas eriarstiga ja vajadusel laske teha mammogramm .