

Asociace evropských lig zrealizovala v letech 1986 – 2000 program Evropa proti rakovině, jejímž cílem bylo seznámit širokou veřejnost s desaterem Evropského kodexu. Zvýšená informovanost veřejnosti o rizikových faktorech spolupodílejících se na vzniku rakoviny byla předpokladem úspěšné prevence.

Po vyhodnocení výsledků a s přihlédnutím na vzrůstající počet členských zemí v Evropské Unii, skupina odborníků z onkologických evropských ústavů přepracovala priority rizik a preventivních přístupů při vzniku rakoviny a přijala nový kodex.

14. října 2014 byla vydána revize Evropského kodexu, která na základě vědeckých poznatků obsahuje 12 doporučení, která informují veřejnost o rizikových faktorech. Dodržováním zásad kodexu mohou občané významně snížit riziko vzniku zhoubného nádoru jak u sebe, tak u svých přátel a blízkých. Některé druhy rakoviny nevzniknou a zdraví populace se zlepší, jestliže si osvojíte zdravější životní styl.

Cílem kodexu je zvýšit povědomí veřejnosti o tom, jak významnou roli v boji proti rakovině hraje prevence.

Dodržováním a šířením jeho zásad by občané mohli významně snížit riziko vzniku zhoubného nádoru nejen u sebe, ale i u svých přátel a rodin. Nejnovější verze kodexu doporučuje i některá další opatření, která by měla snížit riziko vzniku rakoviny, jako je např.: očkování proti lidskému papilomaviru, kojení a omezení hormonální substituční léčby (HRT).

12 způsobů, jak omezit riziko rakoviny

1. Nekuřte. Neužívejte žádnou formu tabáku.
2. Udržujte doma nekuřácké prostředí. Podporujte nekuřáckou politiku na svém pracovišti.
3. Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.
4. Buďte v každodenním životě fyzicky aktivní. Omezte dobu strávenou sezením.
5. Stravujte se zdravě:
 - Jezte hodně celozrnných potravin, luštěnin., zeleniny a ovoce.
 - Omezte vysoce kalorické potraviny (potravina vysokým obsahem cukrů nebo tuků) a vyhýbejte se slazeným nápojům.
 - Vyhýbejte se zpracovaným masným výrobkům, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.
6. Pokud pijete alkohol, ať již jakéhokoliv druhu, omezte jeho spotřebu. V zájmu prevence rakoviny je lepší alkohol nepít.
7. Vyhýbejte se přílišnému slunění, zejména v případě dětí. Používejte ochranu proti slunci. Nepoužívejte solária.
8. Na pracovišti se dodržováním pravidel bezpečnosti práce chraňte před látkami způsobujícími rakovinu.
9. Zjistěte, zda nejste ve vašem domově vystaveni záření pocházejícímu z přirozeně vysokých úrovní radonu. Snažte se vysoké úrovně radonu snížit.
10. Pro ženy:
 - Kojení snižuje riziko výskytu rakoviny u matky. Je-li to možné, kojte své dítě.

- Hormonální substituční terapie zvyšuje riziko některých typů rakoviny.

11. Zajistěte, aby se vaše děti zúčastnily očkovacích programů proti.

- Hepatitidě B (pro novorozence)
- Lidskému papilomaviru (VHP) (pro dívky)

12. Zúčastněte se organizovaných screeningových programů zaměřených na:

- [rakovinu tlustého střeva a konea](#) (muži i ženy)
- [rakovinu prsu](#) (ženy)
- [rakovinu děložního čípku](#) (ženy)