

## Il nuovo codice europeo contro il cancro

- 1) Non fumare, se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori
- 2) Evita l'obesità
- 3) Fai ogni giorno attività fisica
- 4) Mangia ogni giorno frutta e verdura: limita il consumo di alimenti contenenti grassi di animali
- 5) Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, ad uno se sei una donna
- 6) Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole è di importanza fondamentale proteggere i bambini e adolescenti, gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione
- 7) Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizioni occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti
- 8) Rivolgiti al medico se noti la presenza di una tumefazione, una ferita che non guarisce, anche nella bocca, un neo che cambia forma dimensioni o colore; ogni sanguinamento anormale; la presenza di sintomi come la tosse, raucedine, acidità di stomaco, difficoltà di deglutire, cambiamenti inspiegabili come perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinare

- 9) Esistono programmi di salute che possono prevenire lo sviluppo di tumori ed aumentare che la probabilità che un tumore possa essere curato. Le donne dai 25 anni in su dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma delle cervice uterina con la possibilità di sottoporsi periodicamente a strisci cervicali. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoporsi a controllo di qualità.
- 10) Le donne sopra i 50 anni dovrebbero essere coinvolte in screening per il carcinoma mammografia. Questo deve essere fatto all'interno di un programma organizzati, sottoposti a controllo di qualità.
- 11) Individui con più di 50 anni dovrebbero essere coinvolti in screening per il cancro coloretale. Questo deve essere fatto all'interno di programmi organizzati, sottoposti a controlli di qualità
- 12) Partecipa ai programmi di vaccinazione contro epatite B