

Ja biram zdravlje, a vi?

# Vodeći faktori rizika za maligne bolesti

- Upotreba duvana je najveći mogući uzrok raka u svetu.
- Prestanak pušenja će imati veliki pozitivan uticaj na zdravlje samog pušača, ali i na zdravlje njegove porodice i prijatelja.
- Dobra vest je da je prestanak pušenja u bilo kom dobu koristan, povećava očekivano trajanje života i poboljšava kvalitet života.



# Vodeći faktori rizika za maligne bolesti

- Prekomerna težina ili gojaznost povećava rizik od deset karcinoma: debelog creva, dojke, materice, jajnika, pankreasa, jednjaka, bubrega, jetre, prostate i žučne kese.
- Dobra vest je da smanjujete svoj rizik ukoliko održavate normalnu telesnu težinu i svakodnevno vežbate /imate fizičku aktivnost/.

U Evropi  
**1** od **3**  
11-godišnjaka   
je predgojazno  
ili gojazno

  
Jedi Igraj  
zdravo ● snažno  
napravi ravnotežu

# Vodeći faktori rizika za maligne bolesti

- Male promene u ishrani mogu učiniti razliku i smanjiti rizik od malignih bolesti.
- Ograničite unos crvenog mesa i izbjegavajte konzervirano meso/hranu.
- Svakodnevno jedite sveže povrće i voće.

## Zdrav tanjir za decu



# Vodeći faktori rizika za maligne bolesti

- Alkohol je snažno povezan sa povećanim rizikom od nekoliko karcinoma.
- Dobra vest je da manje korišćenje alkohola smanjuje rizik od karcinoma usta, ždrela, grkljana, jednjaka, debelog creva, jetre i dojke.
- Najzdravije piće je voda.

ALKOHOL  
POVEĆAVA  
RIZIK ZA  
KARCINOM  
DOJKE

Što više piješ veći je rizik  
da dobiješ rak dojke.



RAZMISLI DVAPUT.

## ZAŠTO PITI VODU?

1. Pomaže da izgubiš kilograme.

2. Lepa koža.

3. Pomaže u borbi protiv infekcija.

4. Uklanja toksine iz tela.

5. Zdravo srce.



6. Prevencija bola u zglobovima i artritisa.

7. Podiže energiju.

8. Prevencija zatvora.

9. Smanjuje rizik od karcinoma.

10. Povećava produktivnost.

# Vodeći faktori rizika za maligne bolesti

- Prekomerno i nekontrolisano izlaganje ultraljubičastom (UV) zračenju povećava rizik za melanome i druge maligne tumore kože, a u posebnom su riziku deca jer im je koža osetljivija.
- Dobra vest je da smanjenje izloženosti UV zračenju od sunca i drugih izvora (kao što su solarijumi) smanjuje rizik od mnogih karcinoma kože.

UV INDEKS		PREVENTIVNA ZAŠTITA	VREME BORAVKA NA SUNCU, BEZ PREVENTIVNE ZAŠTITE
>9	Veoma velik		<30 min
7 - 9	Velik		40 min
4 - 7	Srednji		60 min
2 - 4	Niski		60-120 min
0 - 2	Minimalan		>120 min



# Prevenција malignih bolesti je moguća

- Sveukupno, više od jedne trećine svih karcinoma može se sprečiti zdravom ishranom, redovnom fizičkom aktivnosti i održavanjem normalne telesne težine.
- Koji je vaš izbor?

