Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Jak uniknąć nowotworów

- Nie pal ! Jeżeli już palisz, przestań !
- Wystrzegaj się otyłości.
- Bądź codzienne aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
- Spożywaj duże ilości warzyw i owoców. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych.
- Ogranicz spożycie alkoholu.
- Unikaj nadmiernego nasłoneczniania (również solarium).
- Przestrzegaj ściśle przepisów ochrony przed narażeniem na substancje rakotwórcze.
- Regularnie poddawaj się rutynowym badaniom kontrolnym:
    - RTG klatki piersiowej
    - badanie cytologiczne u kobiet
    - samobadanie piersi
    - mammografia
- Bierz udział w badaniach przesiewowych raka piersi, raka szyjki macicy, raka jelita grubego, raka prostaty