



Jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka?



Wersja EasyRead



Niniejsza ulotka zawiera informacje na temat niektórych rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.



Wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko zachorowania na raka.

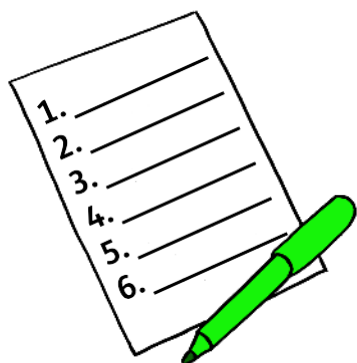


Możesz jednak wprowadzić proste zmiany, aby zmniejszyć to ryzyko.



Możesz poprosić kogoś o wsparcie, gdy będziesz czytać tę ulotkę.

6 sposobów na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka



Jest 6 rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka.



1. Rzuć palenie

Palenie powoduje większość nowotworów płuc.

Ponadto zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na wiele innych rodzajów raka.

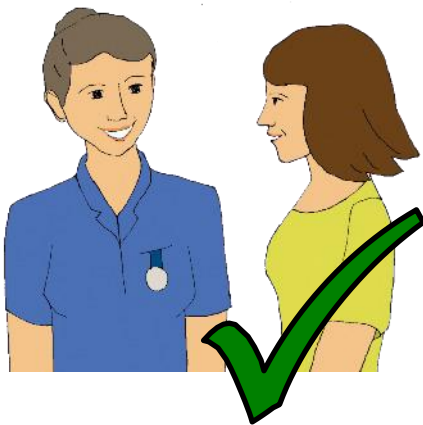


Całkowite rzucenie palenia jest najlepszym sposobem, aby zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie



Nie zawsze jest to łatwe, ale możesz skorzystać z wielu form bezpłatnej pomocy.

Porozmawiaj z lekarzem, pielęgniarką lub farmaceutą.



Szanse na rzucenie palenia są większe, jeśli skorzystasz ze wsparcia w postaci bezpłatnych usług w tym pomagających.



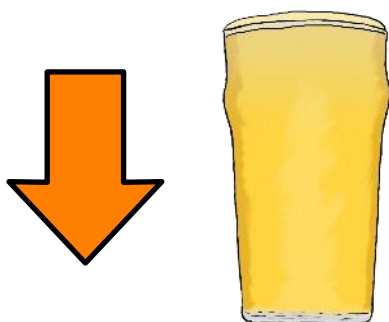
[podpis:] Strona internetowa

Więcej informacji można również znaleźć na stronie www.nhs.uk/better-health/quit-smoking.



2. Pij mniej alkoholu

Picie piwa, wina lub mocnych alkoholi może zwiększać prawdopodobieństwo zachorowania na raka.



Aby być zdrowszym pij mniej alkoholu.



[podpis:] 1 piwo

Dobrym pomysłem jest notowanie, ile pijesz.



[podpis:] Strona internetowa

Więcej informacji na temat tego, jak pić mniej alkoholu, można znaleźć na stronie www.cruk.org/alcohol.



3. Zwracaj uwagę na masę ciała

Nadwaga może powodować wiele rodzajów nowotworów, w tym raka piersi i jelita grubego.



Aby być zdrowszym i łatwiej schudnąć, trzeba:

- jeść zdrowszą żywność,



- jeść mniej niezdrowej żywności,



- więcej się ruszać.



Lekarz lub pielęgniarka mogą pomóc Ci schudnąć lub znaleźć usługi wsparcia.



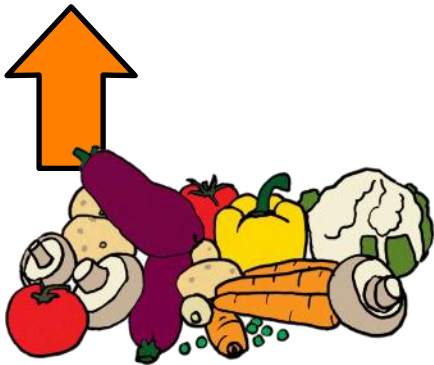
[podpis:] Strona internetowa

Więcej informacji można znaleźć na stronie:
www.nhs.uk/better-health/lose-weight



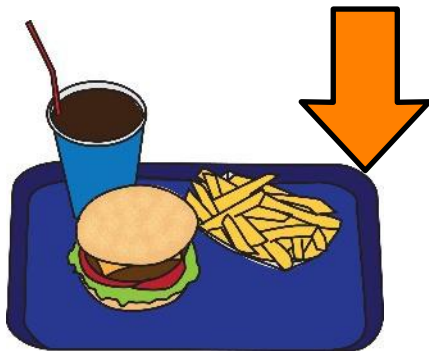
4. Stosuj zdrową i zbilansowaną dietę

Zdrowe odżywianie to dobry sposób, aby zmniejszyć ryzyko raka.



Aby być zdrowszym, należy starać się jeść:

- więcej owoców, warzyw i pokarmów wysokobłonnikowych, takich jak brązowy chleb, brązowy makaron i brązowy ryż,



- mniej wysokokalorycznych potraw, takich jak słodkie napoje i fast food,

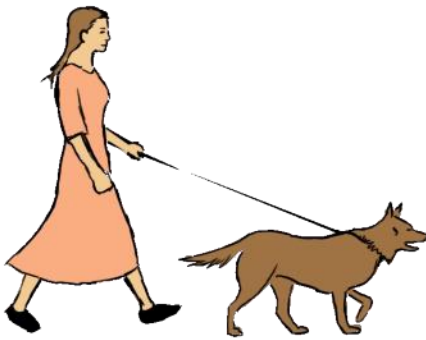


- mniej przetworzonego i czerwonego mięsa, takiego jak boczek i szynka.



5. Ruszaj się więcej

Aktywność fizyczna może pomóc być zdrowszym oraz schudnąć.



Rób rzeczy, które sprawiają, że robi Ci się cieplej i masz lekką zadyszkę, takie jak:

- szybki marsz,



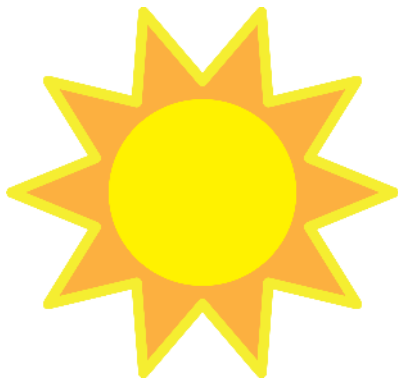
- jazda na rowerze,



- prace domowe i ogrodowe.



Zastanów się, jak możesz wprowadzić więcej aktywności.

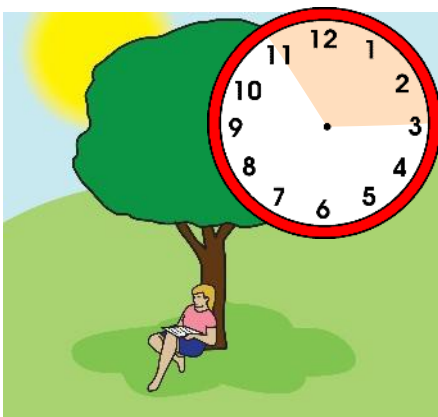


6. Zachowaj ostrożność na słońcu

Słońce jest główną przyczyną raka skóry.



Ważne jest, aby zachować ostrożność, gdy przebywa się w miejscach nasłonecznionych. Jak nie doznać oparzeń słonecznych:



- przebywać w cieniu, zwłaszcza w środku dnia,

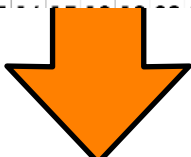
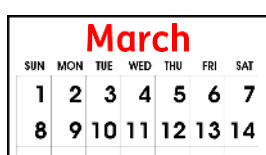


- nosić kapelusz, koszulkę i okulary przeciwsłoneczne,



[podpis:] Krem przeciwsłoneczny

- stosować krem przeciwsłoneczny na nieosłoniętych częściach ciała; powinien mieć filtr co najmniej 15 oraz 4 albo 5 gwiazdek.



[podpis:] marzec - październik

Zachowaj szczególną ostrożność od połowy marca do połowy października.



Solaria również są niebezpieczne, więc nie należy z nich korzystać.

Więcej informacji znajdziesz w ulotkach



[podpis:] Możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka



[podpis:] Strona internetowa

Cancer Research UK pomaga zmniejszać ryzyko zachorowania na raka. Ulotki pokazują, jakie zmiany w życiu można wprowadzić.

Ulotki można zamówić bezpłatnie na stronie internetowej Cancer Research UK pod adresem www.cruk.org/leaflets.

Jak dowiedzieć się więcej?



[podpis:] Strona internetowa



Więcej informacji na temat tego, jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka i jak być zdrowszym, można znaleźć na stronie www.cruk.org/health.

Można też bezpłatnie porozmawiać z pielęgniarkami onkologicznymi Cancer Research UK pod numerem **0808 800 4040**, dostępnym od poniedziałku do piątku.



Aby uzyskać więcej informacji na temat Cancer Research UK, można zadzwonić pod numer **0300 123 1022**.



Podziękowania

Niniejszy dokument został zaprojektowany i przygotowany przez BDS Communications oraz EasyRead w Inspired Services Publishing Ltd.

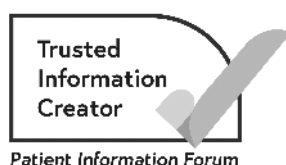
Nr ref. ISL349, 22 marca 2023 r.

www.inspiredservices.org.uk



Szata graficzna zawiera materiały z kolekcji Inspired EasyRead i nie może być wykorzystywana nigdzie indziej bez pisemnej zgody Inspired Services.

www.inspiredservices.org.uk/inspiredpics



[podpis:] oznaczenie Trusted Information Creator / Patient Information Forum

Niniejsza ulotka jest oparta na informacjach pochodzących z Cancer Research UK.