



# Europski kodeks protiv karcinoma

**Prevod na bosanski, hrvatski i srpski jezik**

**PREVOD ECAC NA BHS**

Preveli:

Družić Amil, doktor medicine, specijalizant onkologije i radioterapije, mladi ambassador za Bosnu i Hercegovinu za Europsku ligu protiv karcinoma

Salković Naida, doktorica medicine, mlada ambasadorica za Bosnu i Hercegovinu za Europsku ligu protiv karcinoma

Decembar, 2024.  
Bosna i Hercegovina

Karcinomi predstavljaju jedan od vodećih globalnih javnozdravstvenih problema. Karcinomi predstavljaju drugi vodeći uzrok smrti na svjetskom nivou. U 2018. godini oko 9,6 miliona ljudi je umrlo od karcinoma. U svijetu postoji veliki broj programa kojim je cilj smanjiti smrtnost od karcinoma, kao i prevenirati nastanak karcinoma, međutim procjenjuje se da će se broj karcinoma samo povećavati.

Šta je to europski kodeks protiv raka (ECAC)?

Evropski kodeks protiv raka je inicijativa Evropske komisije da informiše ljude o akcijama koje mogu preduzeti za sebe ili svoje porodice kako bi smanjili rizik od raka. Sadašnje četvrto izdanje sastoji se od dvanaest preporuka koje većina ljudi može slijediti bez posebnih vještina ili savjeta. Što više preporuka ljudi slijede, to će im biti manji rizik od raka. Procjenjuje se da bi se gotovo polovina svih smrtnih slučajeva od raka u Evropi mogla izbjeći ako bi se svi pridržavali preporuka. Prvo izdanje objavljeno je 1987. godine. Ovaj kodeks nastao je na inicijativu Evropske komisije, a izradila ga je Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC) uz saradnju sa stručnjacima za rak, naučnicima i drugim stručnjaci iz cijele Evropske unije.

Udruženje europskih liga protiv raka (ECL)

ECL predstavlja neprofitnu, paneuropsku organizaciju. Osnovana 1980. godine i od te godine radi na ostvarivanju misije “Europa bez raka”. ECL predstavlja platformu za članove da sarađuju sa svojim međunarodnim kolegama, prvenstveno u oblastima prevencije raka, kontrole duhana, pristupa lijekovima i podrške pacijentima, te stvara mogućnosti za zalaganje za ova pitanja na nivou Evropske Unije.



## Europski kodeks protiv karcinoma 12 načina da smanjite rizik od raka

1. Ne pušiti, nemojte koristiti bilo koji oblik duhana/duvana.
2. Izbjegavajte izlaganje dimu u vašoj okolini. Osigurajte da vaš dom bude slobodan od duhanskog/duvanskog dima. Podržite zakone o zabrani pušenja na radnom mjestu.
3. Održavati zdravu tjelesnu težinu.
4. Budite fizički aktivni u svakodnevnom životu. Ograničiti vrijeme koje provodite sjedeći.
5. Imajte zdravu prehranu koja podrazumijeva:
  - Unos dosta cjelovitih žitarica, mahunarki, povrća i voća;
  - Ograničiti unos visokokalorične hrane, hrane sa visokim sadržajem šećera ili masti, izbjegavati pića sa visokim dozama šećera,
  - Izbjegavati prerađene mesne proizvode, ograničiti unos crvenog mesa, te smanjiti unos soli.
6. U slučaju da konzumirate alkohol, ograničite njegov unos. Najbolja prevencija raka podrazumijeva izbjegavanje alkohola.
7. Izbjegavajte pretjerano izlaganje suncu, naročito kod djece. Koristiti zaštitnu odjeću i zaštitne kreme sa visokim faktorom kod izlaganja suncu. Ne koristite solarij.
8. Na radnom mjestu zaštititi se od štetnih supstanci koje izazivaju rak slijedeći sigurnosne i zdravstvene upute.
9. Saznajte da li ste izloženi zračenju od visokih doza prirodnog plina radona u vašem domu. Poduzmite mjere za smanjenje tih doza.
10. Za žene: Dojenje dokazano smanjuje rizik od nastanka raka. U slučaju da možete, dojite vašu bebu. Hormonska nadomjesna terapija povećava rizik od nastanka određenih karcinoma, te je potrebno ograničiti upotrebu istih.
11. Vakcinisati svoju djecu:
  - Hepatitis B vakcina (za novorođenčad)
  - HPV (humani papiloma virus) vakcina (za djevojčice i dječake)
12. Učestvujte u organiziranim programima skrininga:
  - Rak debelog crijeva (muškarci i žene)
  - Rak dojke (žene)
  - Rak grlića maternice (žene)

Europski kodeks protiv raka fokusira se na akcije koje svaki/a građani/ka mogu poduzeti kako bi pomogli u prevenciji raka. Uspješna prevencija raka zahtijeva da ove pojedinačne akcije budu podržane vladinim politikama i akcijama.

Više možete pročitati na stranici Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC): <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/>

## Europski kodeks protiv raka 12 načina da smanjite rizik od raka

1. Nemojte pušiti, nemojte koristiti bilo koji oblik duhana/duhana.
2. Izbjegavajte izlaganje dimu u svom okruženju. Osigurajte da u vašem domu nema duhana dima. Podržite zakone koji zabranjuju pušenje na radnom mjestu.
3. Održavajte zdravu tjelesnu težinu.
4. Budite fizički aktivni u svakodnevnom životu. Ograničite vrijeme koje provodite sjedeći.
5. Imajte zdravu prehranu koja uključuje:
  - Unos dosta cjelovitih žitarica, mahunarki, povrća i voća;
  - Ograničite unos visokokalorične hrane, hrane s visokim udjelom šećera ili masti, izbjegavajte pića s visokim dozama šećera,
  - Izbjegavajte mesne prerađevine, ograničite unos crvenog mesa i smanjite unos soli.
6. Ako konzumirate alkohol, ograničite njegov unos. Najbolja prevencija raka je izbjegavanje alkohola.
7. Izbjegavajte pretjerano izlaganje suncu, posebno za djecu. Pri izlaganju suncu koristite zaštitnu odjeću i zaštitne kreme s visokim faktorom. Nemojte koristiti solarij.
8. Na radnom mjestu zaštitite se od štetnih tvari koje uzrokuju rak pridržavajući se sigurnosnih i zdravstvenih uputa.
9. Saznajte jeste li izloženi zračenju od visokih doza prirodnog plina radona u vašem domu. Poduzmite korake za smanjenje tih doza.
10. Za žene: Dokazano je da dojenje smanjuje rizik od raka. Ako možete, dojite svoju bebu. Hormonska nadomjesna terapija povećava rizik od nekih karcinoma, stoga je potrebno ograničiti njihovu primjenu.
11. Cijepite svoju djecu:
  - Cjepivo protiv hepatitisa B (za novorođenčad)
  - HPV (humani papiloma virus) cjepivo (za djevojčice i dječake)
12. Sudjelujte u organiziranim programima probira:
  - Rak debelog crijeva (muškarci i žene)
  - Rak dojke (žene)
  - Rak vrata maternice (žene)

Europski kodeks protiv raka fokusiran je na akcije koje svaki građanin može poduzeti kako bi spriječio rak. Uspješna prevencija raka zahtijeva da ove pojedinačne radnje budu podržane vladinim politikama i akcijama.

Više možete pročitati na stranici Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC): <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/>

## Европски кодекс против рака 12 начина да смањите ризик од рака

1. Не пушите, не користите било који облик дувана.
2. Избегавајте излагање диму у вашем окружењу. Уверите се да у вашем дому нема дуванског дима. Подржите законе о забрани пушења на радном месту.
3. Одржавајте здраву телесну тежину.
4. Будите физички активни у свакодневном животу. Ограничите време које проводите седећи.
5. Имајте здраву исхрану која укључује
  - Уношење веће количине интегралних житарица, махунарки, поврћа и воћа;
  - Ограничите унос висококалоричне хране, хране са високим садржајем шећера или масти, избегавајте пића са високим дозама шећера,
  - Избегавајте прерађевине од меса, ограничите унос црвеног меса и смањите унос соли.
6. Ако конзумирате алкохол, ограничите његов унос. Најбоља превенција рака укључује избегавање алкохола.
7. Избегавајте прекомерно излагање сунцу, посебно за децу. Користите заштитну одећу и заштитне креме са високим фактором када сте изложени сунцу. Немојте користити соларијум.
8. На радном месту заштитите се од штетних материја које изазивају рак тако што ћете се придржавати безбедносних и здравствених упутстава.
9. Сазнајте да ли сте изложени зрачењу високих доза природног гаса радона у вашем дому. Предузмите кораке да смањите те дозе.
10. За жене: Доказано је да дојење смањује ризик од рака. Ако можете, дојите бебу. Хормонска супституциона терапија повећава ризик од одређених карцинома, па је неопходно ограничити њихову употребу.
11. Вакцинишите своју децу:
  - Вакцина против хепатитиса Б (за новорођенчад)
  - ХПВ (хумани папилома вирус) вакцина (за девојчице и дечаке)
12. Учествујте у организованим скрининг програмима:
  - Рак дебелог црева (мушкарци и жене)
  - Рак дојке (жене)
  - Рак грлића материце (жене)

Европски кодекс против рака фокусира се на акције које сваки грађанин може предузети да би помогао у превенцији рака. Успешна превенција рака захтева да ове појединачне акције буду подржане владиним политикама и акцијама.

Више можете прочитати на сајту Међународне агенције за истраживање рака (ИАРЦ): <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/>

## Reference

[Svjetska zdravstvena organizacija](#) -

<https://www.who.int/health-topics/cancer>

[International Agency for Research on Cancer](#) -

<https://www.iarc.who.int/>

[Evropski kodeks protiv raka](#) -

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/hr/>

[Association of European Cancer Leagues](#) <https://www.cancer.eu/cancer-prevention-the-european-code-against-cancer/>

[Evropski Kodeks Protiv raka \(BiH\) - facebook](#) -

<https://www.facebook.com/eukodeksprotivraka/>

[Evropski kodeks protiv raka \(BiH\) - instagram](#) -

[https://www.instagram.com/eu\\_kodeks\\_protiv\\_raka/](https://www.instagram.com/eu_kodeks_protiv_raka/)