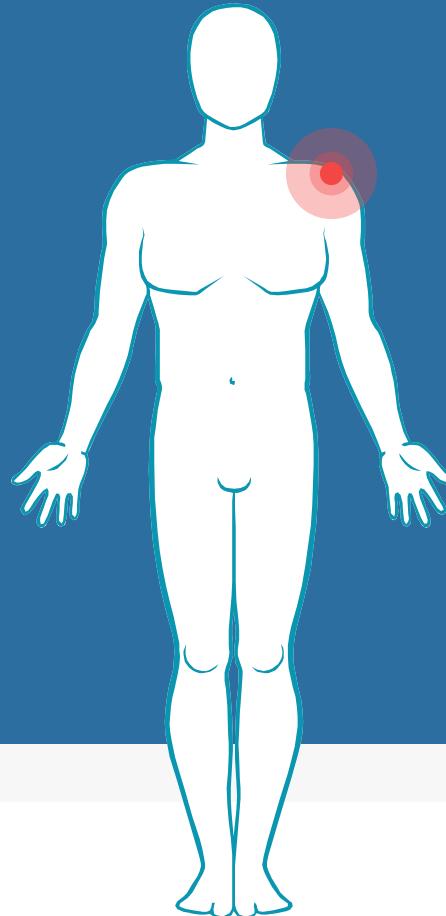


On-Call

Digitální výukové zdroje

Rizikové faktory rakoviny



Rizikové faktory rakoviny

- Některé rizikové faktory mohou zvýšit šance na rozvoj rakoviny. Můžeme je rozdělit na nemodifikovatelné a modifikovatelné faktory. Existují také faktory, které mohou snižovat riziko rakoviny, tzv. protektivní rizikové faktory.

Nemodifikovatelné faktory rakoviny

- Největší nemodifikovatelný faktor rakoviny:
 - Stárnutí – čím starší daná osoba je, tím je pravděpodobnější, že se vytvoří některý druh rakoviny. Polovina případů **rakoviny** se objevuje nad 65 let.
Což však neznamená, že mladší lidé by se neměli kvůli rakovině znepokojovat. Různé druhy rakoviny, jako například leukemie a lymfomy, jsou **běžnější** před 25 **rokem** života.

Nemodifikovatelné druhy rakoviny

- Další nemodifikovatelné faktory rakoviny zahrnují:
 - Rodinnou anamnézu
 - Expozici chemikáliím a radiaci (někdy)
 - Genové mutace
 - Hormony

Modifikovatelné druhy rakoviny



- Největší modifikovatelné druhy rakoviny:
- Tabák a kouření – studie ukazují, že nejčastější příčinou úmrtí na rakovinu u mužů i žen na celém světě je rakovina plic

Poznejte svého nepřítele

- Nejběžnější druhy rakoviny na světě jsou:
 - Rakovina plic
 - Rakovina prsu
 - Rakovina tlustého střeva
 - Rakovina prostaty
 - Rakovina kůže



Ověřte si své riziko rakoviny

Protože riziko rakoviny souvisí s mnoha faktory (vaše váha, životní styl, rodinná anamnéza atd.), musíte je pečlivě analyzovat jeden po druhém. Centrum pro výzkum rakoviny ve Velké Británii vyvinulo snadný nástroj, který vám s tím pomůže:

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/cancer-risk-health-quiz>

Snižení rizika rakoviny

- ▶ Pravděpodobnost onemocnění rakovinou můžete snížit změnou životního stylu, včetně změny stravy. Riziko můžete snížit konzumací:
- ▶ Brokolice
- ▶ Mrkve
- ▶ Fazolí
- ▶ Bobulovin
- ▶ Skořice
- ▶ Ořechů
- ▶ Olivového oleje
- ▶ Kurkumy



Další způsoby snížení rizika rakoviny

- ▶ Vyhnete se požívání tabáku
- ▶ Cvičte
- ▶ Chraňte kůži před sluncem
- ▶ Nechte se očkovat
- ▶ Vyhnete se rizikovému chování (mějte bepečný sex, nesdílejte jehly)
- ▶ Chod'te na pravidelné prohlídky





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095