

Maria Bjerstam, Regional Patientprocessledare Prevention

Vi vill höja medvetenheten kring möjligheterna att minska risken för cancer!

Regionalt cancercentrum Syd är en av sex nationella noder för samordning och kunskapsstyrning av den svenska cancervården. Ett av uppdragen är att arbeta med prevention och tidigt upptäckt.

Enligt Världshälsoorganisationens (WHO) uppskattning skulle minst 30 procent av den totala cancerdödligheten kunna förebyggas. Detta genom förändrade levnadsvanor, högre medvetande om risken med skadliga ämnen och deltagande i preventiva åtgärder.

Europeiska kommissionen har tagit initiativet till att på ett enkelt och lättförståeligt sätt kommunicera om vad varje individ kan göra för att minska riskerna för cancer för sig själv och för sina nära. Detta har resulterat i den ”Europeiska kodexen mot cancer”. Kodexen är framtagen av experter inom WHO:s International Agency for Research on Cancer (IARC).

Kodexen innehåller 12 rekommendationer och riktar sig till den breda allmänheten för att minska risken för cancer. Rekommendationerna är även giltiga för personer som har drabbats av cancer och bidrar då till att förbättra utfall av behandling, minska risk för recidiv samt förbygga annan sjukdom.

De tolv rekommendationerna är:

1. Rök inte. Använd inte någon form av tobak.
2. Gör ditt hem rökfritt. Arbeta för att göra din arbetsplats rökfri.
3. Se till att ha en sund kroppsvikt.
4. Var fysiskt aktiv i vardagen. Begränsa tiden du sitter ner.
5. Ät hälsosamt:
 - Ät mycket fullkornsprodukter, baljväxter, grönsaker och frukt.
 - Begränsa intaget av kaloririka livsmedel (som innehåller mycket fett eller socker) och undvik sötade drycker.
 - Undvik bearbetat kött och begränsa intaget av rött kött och mat med hög salthalt.
6. Begränsa ditt intag av alkohol, oavsett typ. För att förebygga cancer, undvik helst alkohol helt.
7. Undvik för mycket sol, detta gäller särskilt barn. Skydda dig med kläder och använd solskyddsprodukter där kläder inte täcker. Sola inte solarium.
8. Skydda dig mot cancerframkallande ämnen på din arbetsplats genom att följa hälso- och säkerhetsföreskrifterna.
9. Ta reda på om du är utsatt för höga nivåer av radon i din bostad. Vidta åtgärder för att minska en hög radonnivå.
10. För kvinnor:
 - Amning minskar moderns risk att utveckla cancer. Amma ditt barn om du har möjlighet att göra det.

- Hormonell substitutionsterapi (HRT) ökar risken för vissa typer av cancer.
Begränsa användningen av hormonbehandlingar.
- 11. Se till att dina barn deltar i vaccinationsprogram mot:
 - Hepatit B (för nyfödda)
 - Humant papillomvirus (HPV) (för flickor, kommer även att erbjudas för pojkar framöver).
- 12. Delta i de screeningprogram som erbjuds för att upptäcka:
 - Tjocktarmscancer (män och kvinnor, är på väg att implementeras i Sverige)
 - Bröstcancer (kvinnor)
 - Livmoderhalscancer (kvinnor).

Fundera på vad du och ni inom din verksamhet kan göra för att öka medvetenheten och arbeta för att minska risken för cancer.

Läs mer om Europeiska kodexen mot cancer <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/>

Kontakt för cancerprevention på Regionalt Cancercentrum Syd

Maria Bjerstam

maria.a.bjerstam@skane.se

073 355 24 08