

fajčenie - vrátane pasívneho



nedostatok pravidelného pohybu



častá konzumácia červeného mäsa



častý či nárazový príjem alkoholu



potraviny s vysokým obsahom cukru alebo soli



## ČO ZVYŠUJE RIZIKO OCHORENIA

# FAKTORY VPLÝVAJÚCE NA VZNIK RAKOVINY

Niektoré faktory, ako napríklad stúpajúci vek či genetiku, neviete ovplyvniť. Vďaka zdravším rozhodnutiam však máte stále šancu na zmenu a aj významné zníženie rizika vzniku rakoviny.

aktívny životný štýl plný pohybu



ochrana pokožky pred slnkom



prevažne rastlinná strava



prímeraná hmotnosť



očkovanie proti HPV a proti žltajke



ochrana pred nebezpečnými látkami!



dojčenie (ochranný účinok pre matku)



pravidelné preventívne prehliadky



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY