

04.02.2025

Zadbaj o zdrowie

Dziś Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem. Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że w Polsce rak co roku odpowiada za ok. 100 tys. zgonów. To druga po chorobach układu krążenia przyczyna śmierci.

Wiele zależy od nas samych, a zmiana stylu życia ma realny wpływ na stan naszego zdrowia. Pamiętaj:

- nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci;
- bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco;
- przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia;
- unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci);
- dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu.

Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu;

- badaj się.



[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
