

Wstęp do wydania polskiego.7

Wstęp.11

Wprowadzenie.17

I Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych 21

1. Nie pal.23

2. Wystrzegaj się otyłości29

3. Bądź codziennie aktywny.35

4. Spożywaj więcej warzyw i owoców.39

5. Ogranicz spożycie alkoholu45

6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce51

7. Unikaj substancji rakotwórczych.55

8. Zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B65

II Programy ochrony zdrowia publicznego, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia 71

9. Kobiety po 25. roku życia: badania w kierunku raka szyjki macicy. ... 75

10. Kobiety po 50. roku życia: badania w kierunku raka piersi.79

11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia: badania w kierunku raka jelita grubego83

III Inne aspekty nieobjęte zaleceniami 87

Piśmiennictwo.103

Słownik terminów.111

IV Aneks. Epidemiologia nowotworów złośliwych w Polsce – bilans otwarcia (Witold Zatoński, Joanna Didkowska) ... 119